

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует построить питание по принципу светофора:

продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия.

мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты

еда без ограничений — хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО

- УМЕРЕННОСТЬ
- РАЗНООБРАЗИЕ
- ЧЕТЫРЕХРАЗОВЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ
- БИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛНОЦЕННОСТЬ

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ПОЛЬЗЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЯБЛОКО В ДЕНЬ, И ДОКТОР НЕ НУЖЕН.

Яблоки – естественный источник железа и комплекса витаминов, легко усваиваемых организмом. Помимо этого, яблоки помогают пищеварению и уменьшают количество холестерина в крови.

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ, ОБЕДОМ ПОДЕЛИСЬ С ДРУГОМ, А УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ.

Завтрак является основным источником сил и энергии на целый день, поэтому пренебрегать легкой утренней трапезой ни в коем случае нельзя.

В противовес завтраку, за ужином не рекомендуется много есть.

Организм, переваривая пищу во сне, не отдыхает, а значит, вы проснетесь разбитым и не выспавшимся.

КАК ЖУЕШЬ, ТАК И ЖИВЕШЬ.

Тщательно пережеванная пища легче переваривается, и организм получает максимальное количество питательных веществ.

Переполненный большими кусками пищи желудок давит на диафрагму, что негативно сказывается на сердце.

НЕТ ПЛОХИХ ПРОДУКТОВ – ЕСТЬ ПЛОХИЕ ПОВАРА.

Вам не нравится овсяная каша, полезное для желудка блюдо?

Попробуйте овсянку с фруктами или орехами, и нелюбимая с детства каша приобретет новый вкус.

НЕТ НИЧЕГО ХУЖЕ ОСТЫВШЕЙ ЕДЫ, КРОМЕ ЕДЫ РАЗОГРЕТОЙ.

Пища приготовленная, остывшая и потом вновь разогретая теряет вкусовые качества и большую часть питательных и полезных свойств.

Готовьте количество еды с расчетом на один прием пищи.

ЕСЛИ МНОГО СЪЕШЬ, ТО И МЁД ГОРЬКИМ ПОКАЖЕТСЯ.

Смысл этой пословицы говорит об основном принципе здорового питания – не переедать.

НУЖЕН ЛИ ШКОЛЬНИКУ ЗАВТРАК?

Хороший утренний завтрак перед школой способствует **эффективной умственной работе** в течение всего дня, **укрепляет детский иммунитет** и **защищает от зимних простуд.**



Идеальный завтрак должен состоять не меньше, чем из четырех компонентов. Например, хлеб, кукурузные хлопья (или молочная каша), молоко или йогурт, свежие фрукты или овощи, фруктовые чаи или соки. Хорошей профилактикой против простуд может служить апельсиновый сок, смешанный с красным виноградным.



КОФЕ, КОЛА И КОНФЕТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ИСКЛЮЧЕНЫ ИЗ ДЕТСКОГО УТРЕННЕГО РАЦИОНА!



ПИЩА ДЛЯ ГЕНИЕВ

« Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть» (Сократ)

Большинство великих людей любили самую простую пищу.

Рецепт Парацельса

Людям, занимающимся умственным трудом, полезно каждый день перед завтраком съесть чайную ложку меда, один желток, немного сока лимона или апельсина. Еще лучше, чтобы эта смесь заменила завтрак

Нектар для мозга

150 г тертых яблок перемешать с соком половины апельсина и добавить 10 очищенных и измельченных грецких орехов. Другой вариант: 150 г тертых яблок смешать с 2 ч. ложками меда, добавить несколько ложек взбитых сливок.

Любимое лакомство Льва Николаевича Толстого

Стакан овса залить пятью стаканами воды и варить до густоты киселя. Процедить, остудить, добавить равное количество кипяченого молока, 4-5 ст. ложек меда и пить по 1/4-1/2 стакана 3 раза в день вместо чая.

КАК ИЗБЕЖАТЬ «РЕВОЛЮЦИИ» В ЖЕЛУДКЕ

Поговорка **«чистота - залог здоровья»** - определяющая для профилактики желудочных неприятностей.

Надо тщательно **мыть** не только **руки**, надо **мыть, проваривать и прожаривать** (но не пережаривать) **продукты**.

Фрукты и овощи следует обязательно **обдавать кипятком**, а промытые ягоды – опускать на несколько минут в кипящий сахарный сироп. Возбудители кишечных инфекций сохраняются на **овошах и фруктах до 10 дней на хлебе - до месяца**

Не пейте воду из-под крана, особенно если вы оказались вдалеке от родных мест. Хранить кипяченую воду лучше в чистой, закрытой посуде.

До и после **приготовления блюд из сырого мяса, птицы, яиц**, надо **тщательно мыть руки, столы, посуду и ножи**.

Не ленитесь **чаще стирать кухонные полотенца**.

Против боли в желудке и кишечнике народные целители рекомендуют двухчасовую настойку зверобоя (3 столовые ложки на стакан кипятка), которую принимают по трети стакана трижды в день, настойку из листьев мать – и – мачехи (по 1 ст. ложке трижды в день) и мяты (1:20 или 1:3), дозировка та же.



ВИТАМИНЫ

ВИТАМИНЫ - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «vita» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 граммов овощей и фруктов. Чтобы не путать витамины, к слову «витамин» стали добавлять разные буквы латинского алфавита. А, В, С, Д, Е ... – так начинается латинская азбука. Существует 13 видов витаминов.

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Полни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Пологают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

Д

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



ЭТО ВАЖНО!

Погода с каждым днем становится все холоднее, а вместе с этим увеличивается и количество вирусов, вызывающих простуду.



К счастью, у вас есть немало союзников в борьбе с этими проблемами, и большинство из них вы с легкостью найдете прямо на своей кухне.

Предлагаем вам ознакомиться с самыми подходящими продуктами - вашими надежными помощниками в борьбе против заложенного носа и высокой температуры!

ИМБИРЬ

ИМБИРЬ - натуральное средство, помогающее при боли в горле. В нем содержатся вещества, противодействующие риновирусным инфекциям, которые чаще остальных становятся причиной простудных заболеваний.

Вдобавок, он хорошо помогает при кашле, а еще обладает успокоительным действием и снижает температуру, что важно при первых симптомах простуды.

Рекомендуется добавлять в чай 2 ложечки корня имбиря, если вы приобрели его в виде порошка, или свежего, нарезанного мелкими ломтиками.



КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Большинство людей знает, что куриный бульон помогает от простуды, но не могут сказать точно, чем он так полезен.

Его приносят в больницу для скорейшего выздоровления. Еще наши бабушки начинали готовить бульон, как только услышат кашель и чихание домочадцев.

Этот народный рецепт получил поддержку и от врачей, которые подтвердили пользу куриного бульона, и рекомендуют его пить теплым, во время простуды и в период выздоровления.

Многолетние наблюдения и исследования доказали, что этот удивительный напиток-суп действительно очень полезен при кашле, и способствует скорейшему выздоровлению.

С точки зрения науки:

он заметно улучшает проходимость бронхов;

в курице содержится цистеин – аминокислота, способствующая разжижению мокроты и успешному ее отхаркиванию;

благоприятное влияние на дыхательные пути оказывает теплое питье с высоким содержанием жиров.

ЧЕСНОК, РЕПЧАТЫЙ ЛУК И ЛУК-ПОРЕЙ

Хотите, чтобы суп получился не только вкусным, но и полезным?

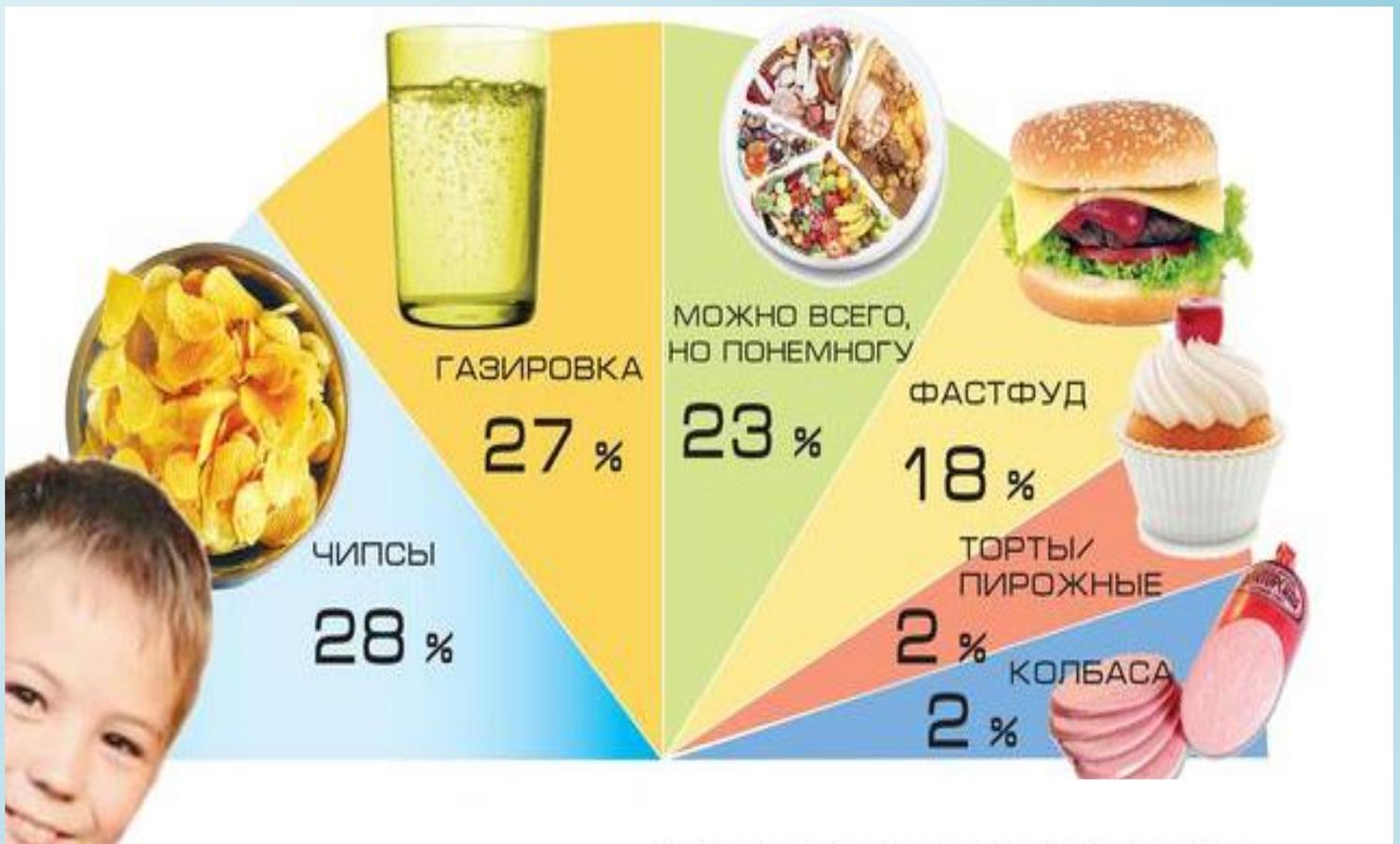
Добавьте в него эти три ингредиента, и это обязательно поможет укреплению вашего иммунитета.

Одно из исследований, проведенное с помощью 142 добровольцев, показало, что те, кто постоянно ест эти овощи, простужаются гораздо реже остальных.

Кроме того, чеснок помогает при заложенном носе.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ?



ПОМНИТЕ!

**ВАЖЕН ЕЖЕДНЕВНЫЙ ВЫБОР
В ПОЛЬЗУ ПРОДУКТОВ И ПРИНЦИПОВ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ!**

БЕЛКИ

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:



МОЛОКО ИЛИ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ
НАПИТКИ



ТВОРОГ



СЫР



РЫБА



МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ



ЯЙЦА

ЖИРЫ

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО



РАСТИТЕЛЬНОЕ
МАСЛО



СМЕТАНУ

УГЛЕВОДЫ

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника:



ХЛЕБ



КРУПЫ



КАРТОФЕЛЬ



МЕД



СУХОФРУКТЫ