

Материалы по культуре питания

Правильное питание - залог
здоровья школьника

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Следите за тем, что вы едите, где и как.

Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу



Голод – лучший повар. Голодному человеку самая простая пища кажется вкусной. Садитесь за обеденный стол только с чувством голода. Не старайтесь наесться впрок. Это вредно.

Красивая сервировка стола, неспешный прием пищи улучшают пищеварение.



Пищеварение начинается во рту! Чувство сытости наступает примерно через 20 -30 минут после начала приема пищи. Поэтому быстрая, торопливая еда, может стать причиной переедания, лишнего веса, болезней.



Каждый прием пищи – трапеза

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

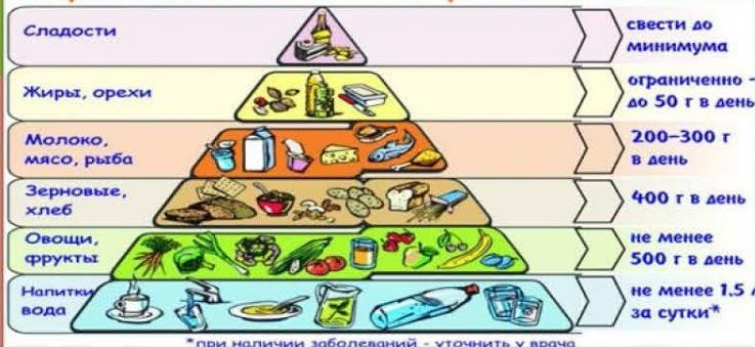


Просмотр фильмов и других передач во время еды - плохая привычка! Теряется контроль за объемом порции.



ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

Пирамида Вашего здорового питания



Не забывайте!

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим: Рекомендуется принимать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

Помните !

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полноценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполноценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.



Уважаемые родители!

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак – дома в 7.45- 8.00 часов.
- Второй тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены.
- Обед – в 13.00-14.00 часов, по возвращению из школы.
- Полдников 16.30-17.00 часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания – прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – соки, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьника должен включать в себя небольшое по объему первое – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На **ужин** – яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин А – содержится в рыбе, морепродуктах, обрнсоках, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, увеличивает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 – находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 – находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин ВР – в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, масле, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 – в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота – в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 – в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота – в салатной капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин – в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С – в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D – в печени рыб, шире, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е – в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К – в шпинате, салате, кабачках и белокачанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более!

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафли
- 50г торта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, прием желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключением является блюдо, обильно приправленное зелеными и некрахмалистыми овощами.

Овощи не употребляйте с фруктами, исключая случаи, когда они нарезаны в одном соке.

Плюсы для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом – чебуреки, макаронные по-флотски, пирожки, блины с мясом и пальметто. Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать его.

Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишней пищи. Не стоит есть блюда с хлебом.

Рациональное питание человека – это не диета и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоенную которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо»!

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) – около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углеводы – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

ЗДОРОВОЕ ЛИТАНИЕ - основа процветания!

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодая меня пчела!

А я ем гамбургер - и уже сыт!

Пища должна быть разнообразной!

Осторожно!

ВИТАМИНЫ

- A** - рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты
- C** - сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.
- B1** - хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина
- B2** - молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи
- B12** - мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр
- PP** - крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель
- B6** - крупы, хлеб, мясо, картофель

МИНЕРАЛЫ

Кальций

Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

Железо

Мясо, яйца, птица, рыба

Магний

Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

Витамины всем-всем-всем!

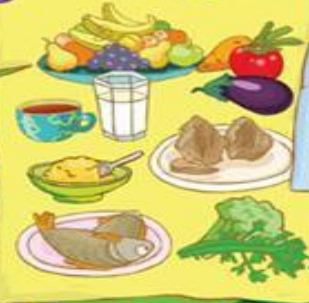
Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переесть.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Ёлки-иголки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

Кушайте на здоровье!



От неправильного питания развиваются кариес и ожирение!

Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость

Энергия

Здоровье

Ум и сообразительность

Крепкие зубы и кости

Хороший состав крови



Белки



Жиры, углеводы



Витамины



Иод



Кальций



Железо

Помогите мне, ребя-я-та, выбрать, что полезно съесть на завтрак.

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются. В день необходимо съесть не менее **400 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

Правильное питание - залог здоровья!



1. Конфетками балуешься?

2. Сколько-сколько?

3. Да, Бараш с утра приняло три ведёрка.

4. Конечно, целый день конфеты есть...

5. Ещё были чипсы и лимонад...

6. Что ты удивляешься? Три... Ой... Что-то мне некорочко...

7. Что случилось?

8. Инша объелась конфетами!

9. Не-а-а-а-а-а! Лучшее фруктовое жевательное!

10. Слышал, у тебя живот болит? Я спросил тебе сладкого, чтобы ты повеселела немножко!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Организму человека для роста, развития и жизнедеятельности нужны БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, ЖИРЫ, МИНЕРАЛЫ, ВИТАМИНЫ и вода.

БЕЛКИ

Белки – основной строительный материал организма. Они нужны для образования новых мышечных волокон, восстановления травмированных и для замены отмерших тканей органов.

Белки содержатся в мясе, яйцах, рыбе и морепродуктах, сыре, твороге, молоке, бобовых (фасоли, горохе, сое, арахисе).



ЖИРЫ

Жиры (или липиды) – важный энергетический и строительный элемент организма. Молекулы липидов входят в состав оболочек клеток всех тканей организма человека, а благодаря подвижному жировому слою поддерживается постоянная температура тела.

Жиры богаты рыба, мясо, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, семена, орехи, фрукты (авокадо, оливки).



ВИТАМИНЫ

Витамины имеют большое значение для роста, развития и жизнедеятельности организма. Они необходимы для осуществления процесса обмена веществ. Организму человека требуется от нескольких мг до нескольких десятков мг витаминов в день. Для поступления в организм витаминов необходимо, чтобы в рационе человека присутствовали животные жиры, мясо (печень, почки), рыба, молоко, зелёные листья овощей, свежие фрукты и ягоды, цельно зёрна, бобы, отруби.



МИНЕРАЛЫ

В отличие от белков, жиров, углеводов и витаминов, минералы являются неорганическими соединениями. Они также очень важны для нормального функционирования организма. Картофель, арбуз, дыня, бобовые (фасоль, горох), крупы, капуста, морковь, свёкла, молоко, говядина, рыба, а также сушёные фрукты (даты, абрикос, чернослив) содержат калий. Молоко, творог, сыр богаты кальцием и фосфором. Источником йода являются рыбы и морская капуста и морские водоросли. Железо содержится в печени, мясных жемтках, а также в овощах и фруктах, из которых этот элемент легче усваивается.



УГЛЕВОДЫ

Углеводы – главный источник энергии для всех живых клеток организма. Самыми распространёнными углеводными являются глюкоза, фруктоза и сахароза. Глюкоза играет главную роль в процессе обмена веществ, способствует образованию красных кровяных телец. Наиболее полезна для организма глюкоза в составе сложных углеводных соединений – крахмалов и полисахаридов. Крахмалами богаты злаки, орехи, семена, корнеплоды, бобовые (фасоль, чечевица, соя), а также стебли овощей зелёного цвета. Сахара содержатся в сахарной тростнике, сахарной свёкле, мёде и фруктах.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ



Запомни правило простое:
Ты руки мой перед едою!



В столовую иди неспешно,
Свободное найди там место,
Возьми салфетку и приборы,

Садись с ребятами за столик,
Ешь с аппетитом, но спокойно,



Хлеб – помни – можно брать рукою.

Сиди, слегка склоняясь над пищей,
Жуй тщательно, не очень быстро,
На край стола клади запястья,
Не локти – надо постараться!



Болтать не стоит за обедом,
Мешать и торопить соседа!

Когда закончил ты – покушал,
Убрать свою посуду нужно,



Сказать спасибо поварам,
Задвинуть стул и – по делам!



С полным ртом **НЕ** говори,

Хлеб на вилку **НЕ** бери,



На горячее **НЕ** дуй
И **НЕ** чавкай – тихо жуй!

НЕ давись, как утка, пищей
И **НЕ** кушай слишком быстро!



Вилкой, ложкой **НЕ** играй
И приборы **НЕ** ломай!



Стул – запомни – **НЕ** качели,

Есть с ножа – вообще **НЕ** дело!
Со стола – **НЕ** забывай –
Локти сразу убирай!
НЕ прихлёбывай, как хрюшка,



И проси подать что нужно –
Через стол тянуться? – **НЕТ!**

И ещё один совет:
НЕ склоняйся слишком низко
Над своей тарелкой с пищей!



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



1

Нож держи
в правой руке,
а вилку в левой.



2

Не читай
за столом.



3

Не тянись
за едой.

ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!



4

Откусывай
небольшими
кусочками.



5

Не разговаривай
с набитым
ртом.



6

Не забудь сказать
СПАСИБО!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

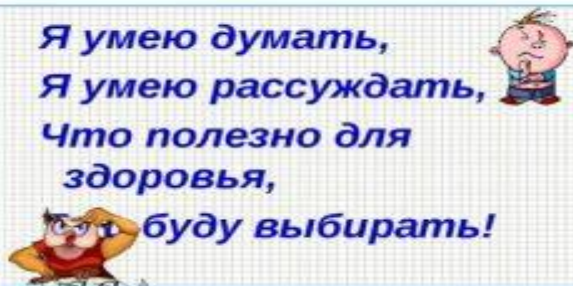
1. В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ
3. ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ
4. ПИЩЕ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ
5. В МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЮТСЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
6. ЕСТЬ НЕОБХОДИМО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ
7. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
8. ДЕТАМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ КОПЧЕНОЕ, ЖАРЕННОЕ, ОСТРОЕ
9. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВСУХОМЯТКУ
10. КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЕСТЬ СЛАДОСТЕЙ
11. НИКОГДА НЕ ПЕРКУСЫВАЙТЕ ЧИПСАМИ, СУХАРИКАМИ И ПРОЧИМИ ВРЕДНЫМИ ПРОДУКТАМИ...



СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЗА СТОЛОМ ЗАМЕЧАНИЙ
2. НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СТРАШНЫХ ИСТОРИЙ
3. НЕ ГОВОРИТЕ О ПРОБЛЕМАХ
4. НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ И НЕ УПРЕКАЙТЕ
5. НАКЛЫДЫВАЙТЕ СТОЛЬКО ЕДЫ, СКОЛЬКО СЪЕСТ ВАШ РЕБЕНОК
6. УКРАСЬТЕ БЛЮДО

Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что件лезно для
здоровья,
я буду выбирать!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

«Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим



ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

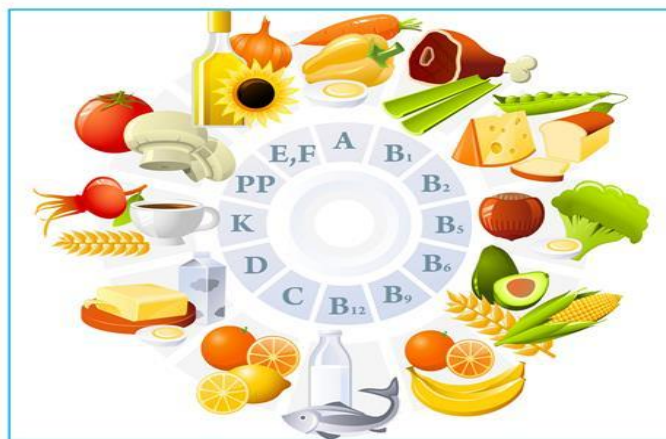
1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.



7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.
8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

ДА, ХЛОПОТНО ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, НО ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО. А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ. ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



10 самых антитоксичных продуктов (очищают организм от токсинов)



Самые вредные продукты

