

«Секреты правильного питания»

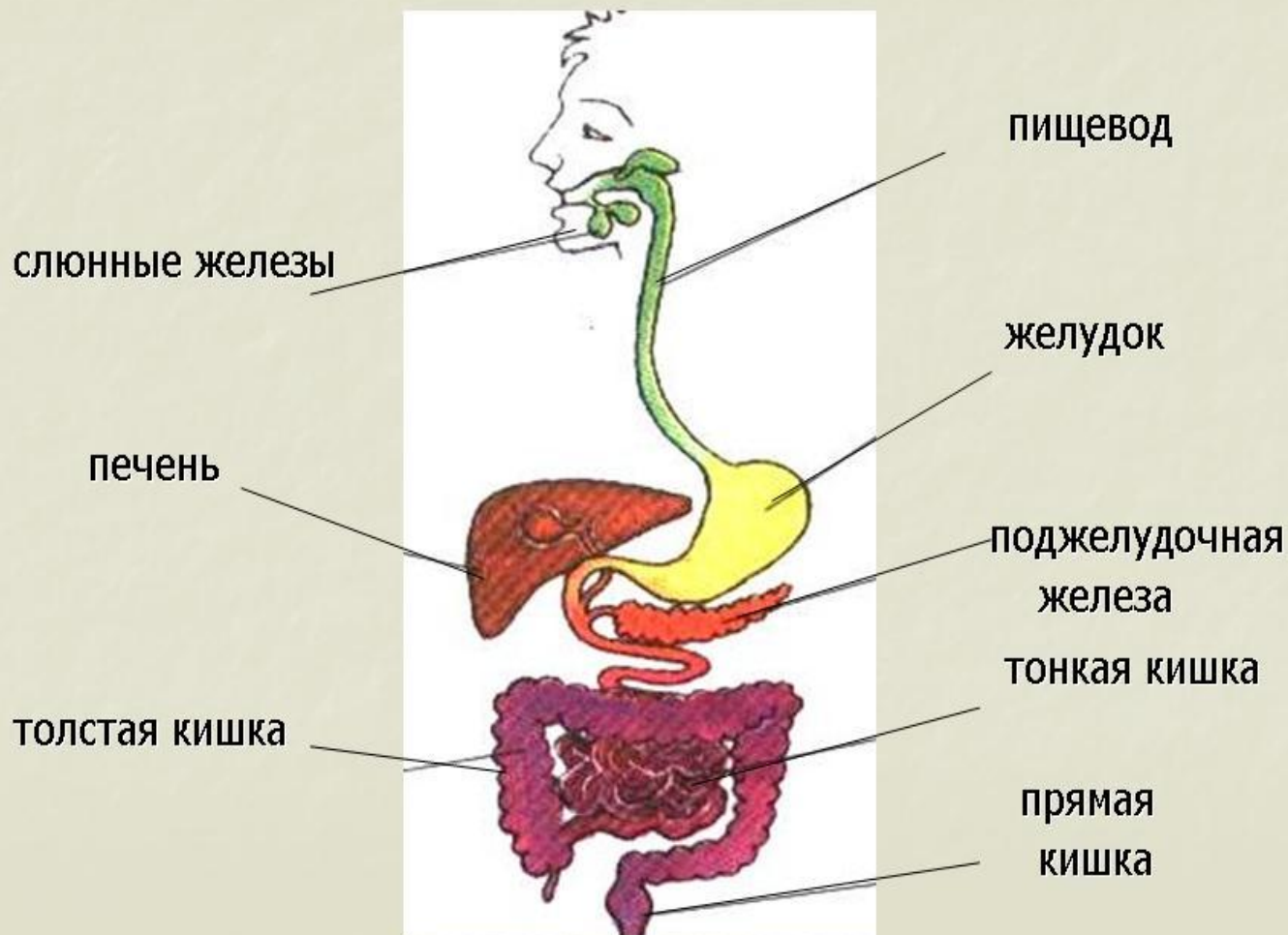


Прочитайте стихотворение:



Человеку нужно есть
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыркаться
Чтобы петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь !

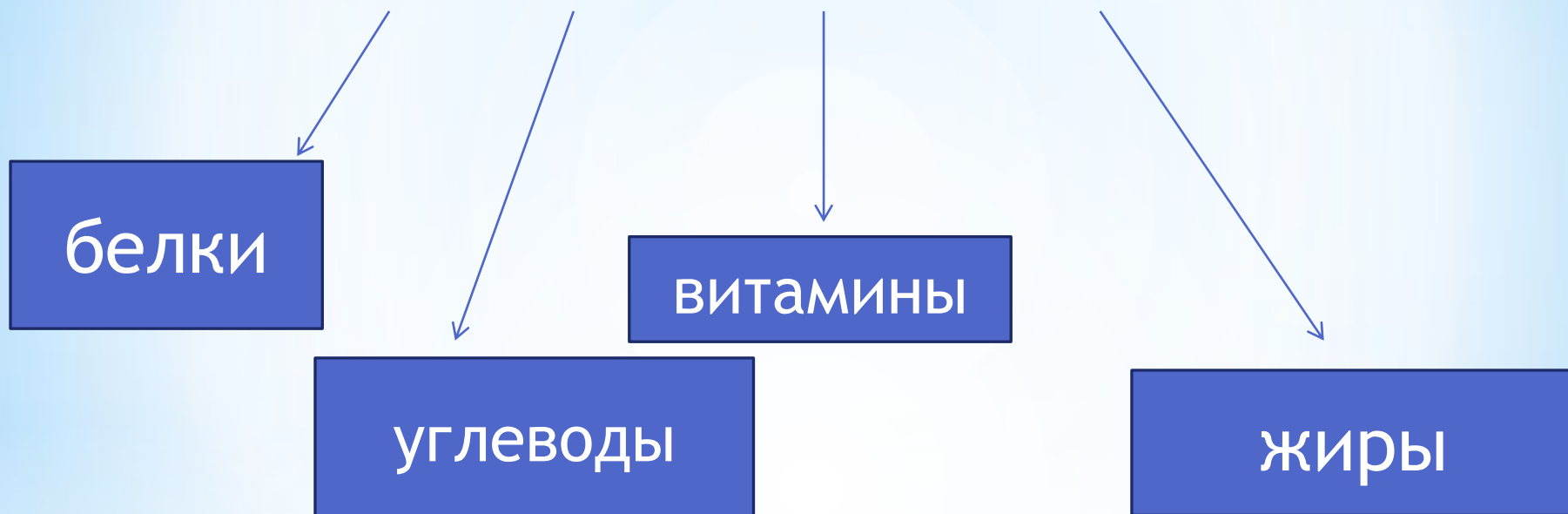
Органы пищеварения



Питательные вещества — это те элементы, которые необходимы организму человека для жизни: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Чтобы оставаться здоровыми, мы должны потреблять максимально широкий набор питательных веществ. Обычно мы получаем их из пищи.

Питательные вещества



Белки

Белки нужны:

- . для роста;
- . для развития организма;
- . для повышения сопротивляемости болезням;



Углеводы

Углеводы нужны:

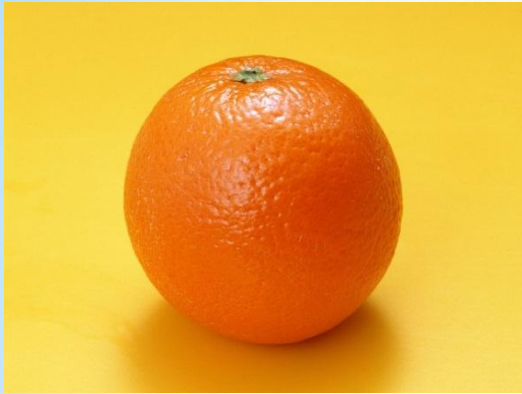
- . в качестве источника двигательной активности;
- . для работы мозга;



Для чего нужны жиры:

- они образуют клеточную мембрану;
- содержат в себе запас энергии для активной деятельности;
- способствуют оптимальному росту и развитию организма;
- определяют нормальную функцию головного мозга и нервной системы школьника;





Витамины – это биологически активные вещества, действующие в очень небольших количествах. Они способствуют нормальному протеканию биохимических процессов в организме, то есть обмену веществ.

Продукты, содержащие основные необходимые **витамины и минеральные вещества**, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного развития организма.

Продукты, богатые витамином А:

морковь;
сладкий перец;
зеленый лук;
щавель;
зелень;
плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С:

зелень петрушки и укропа ;
помидоры ;
чёрная и красная смородина ;
цитрусовые;
картофель;

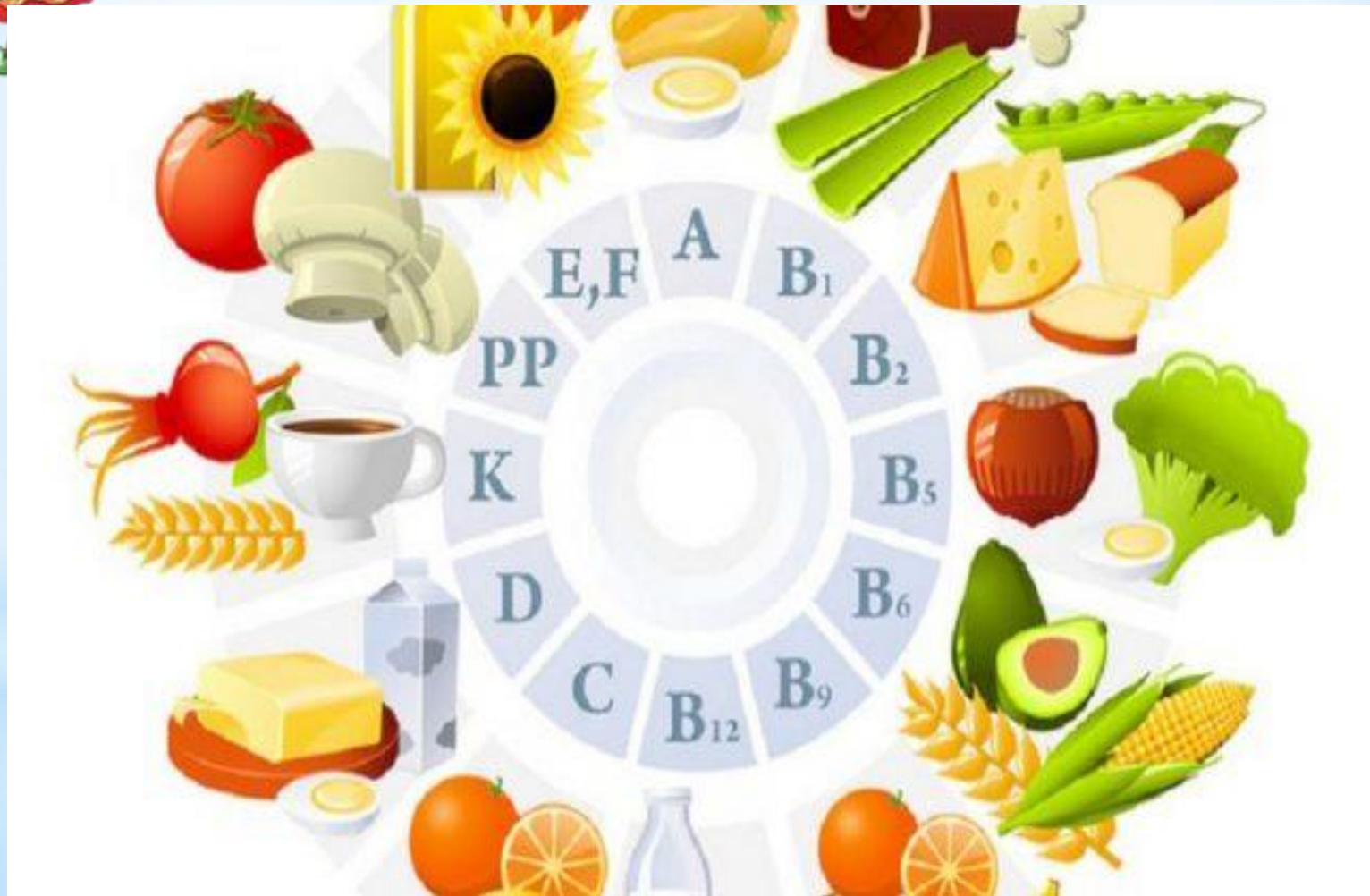
Витамин Е содержится в следующих продуктах:

печень ;
яйца;
овсяная и гречневая крупы;

Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;
молоко ;
творог ;
сыр ;
яйца ;
капуста;





Калорийность ежедневного рациона школьника должна быть такой:

7 – 10 лет 2400 ккал

11-14 лет 2500 ккал

14-17 лет 2700 ккал

Если школьник занимается спортом, он должен получать на 300-400 ккал больше.



Рациональным называется питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению его здоровья и предупреждает заболевания. Принципы рационального питания — энергетическое равновесие, соблюдение режима приёма пищи и сбалансированное питание.

13 самых полезных продуктов для школьника:

творог, сметана, сыр твёрдых сортов,
рыба, нежирное мясо, овсянка (крупя),
грецкие орехи, яйца, черника, яблоки,
морковь, зелёный горошек, какао и
шоколад (100 гр. в день).

Белок. Недостаток белка у детей школьного возраста приводит к замедлению мыслительных процессов, из-за чего ребёнок с трудом может усвоить большое количество материала. Поэтому обязательно включайте в рацион школьника *куриную грудку, яйца, нежирный творог и бобовые.*

Углеводы. Для школьников важны углеводы в рационе, при их нехватке наблюдается снижение общего тонуса детского организма. Вот только сладости (быстрые углеводы) в принципе не полезны, они дают энергию на короткий период, быстро усваиваясь. Добавьте в ежедневное меню ребёнка правильные, «медленные» углеводы, например, *хлеб грубого помола, грибы, макароны из цельнозерновой пшеницы.*

Витамины и минералы содержатся в овощах, фруктах и ягодах. Вещества, которые входят в состав этих продуктов, повышают умственные способности школьника. Обязательно включите в рацион ребёнка *бананы, помидоры, брокколи, шпинат, чеснок.*

Вредные продукты:

чипсы, фаст-фуд, газированные напитки, майонез, кетчуп, сахар, соль, белый хлеб, кондитерские изделия, консервы, колбаса, сухарики.

Берегите своё здоровье!
Питайтесь правильно!

