

Памятка для школьников **Здоровое питание школьников**

- 1. Адекватность.** Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энерготраты организма.
 - Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал;
 - если вы занимаетесь спортом, то должны получать на 300-500 ккал больше.

- 2. Питание должно быть сбалансированным.** Важнейшее для здоровья значение имеет правильное соотношение питательных веществ.
В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития подрастающего организма.
- 3. Разнообразии рациона.**
- 4. Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.**

В каких продуктах «живут» витамины

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает 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 РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, 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 савойской 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, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

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

Витамин K — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

та. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

20 советов по правильному питанию

1. Пейте воду. Выпивайте по 1 стакану теплой воды утром натощак. Так вы активизируете обменные процессы в организме и утолите жажду обезвоженному за ночь организму.

Выпивайте в течение всего дня 1,5-2 л простой воды (чай, кофе, лимонады — не считаются!). Именно такой объем воды необходим женскому организму для нормального функционирования (для мужчин эта цифра больше — около 3 л).

2. Ешьте зелень, как можно больше видов: лук, петрушку, укроп, сельдерей, базилик, салат, щавель, спаржу и т.д. Зелень содержит огромное количество витаминов, аминокислоты, нейтрализующие вредное действие канцерогенов, энзимы, улучшающие обмен веществ, антиоксиданты и один из важных для нашего организма элементов — германий, который улучшает иммунитет и предотвращает развитие опухолей.

3. Каждый день съедайте по 1 зубчику чеснока. Неприятный запах не так уже страшен по сравнению с пользой, которую несет в себе чеснок — это отличное средство по борьбе с паразитами, вирусами и вредными бактериями! Помимо этого, чеснок снижает уровень холестерина в крови и является эффективным средством для профилактики и борьбы с опухолевыми заболеваниями — он замедляет рост раковых клеток и предотвращает образование

свободных радикалов, тем самым уменьшая риск заболевания раком.

4. Кушайте как можно больше приправ, заправляйте ими любые блюда — от салатов до картошки. При правильном применении пища станет не только вкусней, но и полезней! Ведь приправы, так же как и чеснок, являются отличным средством по борьбе со всякими паразитами.

Как вы думаете, почему в Индии люди, живущие бедно, почти на улице, в антисанитарных условиях, не болеют и живут так долго? Да потому что Индия одна из главных стран, где едят очень острую, приправленную разными травами пищу! Так что закупите десяток разных приправ и кушайте на здоровье!

5. Съедайте каждый день по горсти отрубей — это не так сложно, зато клетчатка, содержащаяся в отрубях, отлично влияет на работу кишечника, улучшает его моторику и благотворно влияет на микрофлору.

6. Замените черный чай травяным. Сходите в магазин, купите несколько видов развесного травяного чая (продается там же, где и черный ароматизированный) и пробуйте на здоровье! Вот увидите, травяной чай не только вкусней, насыщенней и ароматней, но и намного полезней. Большинство из них обладают слабым мочегонным или желчегонным действием, очищают организм от шлаков, а также содержат много витаминов и полезных веществ.

7. Пейте зеленый чай. Он отлично утоляет жажду, очищает организм, способствует улучшению обмена веществ и предотвращает развитие многих болезней.

8. Пейте чай без сахара. Любой. Особенно зеленой или травяной. Сахар, растворенный в горячем напитке, ничего в себе кроме вреда не несет. Если очень хочется сладкого, ешьте сахар вприкуску, но не разводите в чае.

9. Съедайте каждый день по одному фрукту и овощу. Чем больше, тем лучше. Летом, понятное дело, ассортимент фруктов огромный, но что же есть зимой? Все просто — кушайте по 1 яблоку в день. Яблоки почти всегда местные, а значит натуральные, и хранятся круглый год. Вообще, старайтесь есть только сезонные фрукты и овощи, так вы будете больше уверены в их качестве и происхождении.

10. Замените обычную соль морской или солью с пониженным содержанием натрия. Морская соль отлично подходит для приготовления любых блюд, содержит чуть меньше хлорида натрия (90-95%), но такая же соленая, как и обычная, плюс к этому содержит в себе много морских минералов и микроэлементов. Соль с пониженным содержанием натрия имеет

немного другой вкус, более концентрированная, но содержит в себе обычно не более 65% хлорида натрия. Ее часто прописывают людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией и атеросклерозом. Единственный минус этой соли — ее нельзя использовать для засолки и консервирования продуктов.

Всегда найдутся люди, которые скажут, что соль нужна организму, что нельзя ограничивать ее потребление и т.д. Не правда. Необходимое для организма количество натрия мы и так получаем из обычных продуктов, которые съедаем за день, поэтому есть «лишнюю» соль нет необходимости, спросите любого нутрициолога.

11. Избегайте мертвой пищи — продуктов, не несущих для организма никакой пользы. Это консервы, копчености, маринады и соленья, соусы, колбасы (сардельки, сосиски и подобная мясная продукция), рафинированный сахар, конфеты (леденцы, мармелад, зефир и т.п.), торты, импортные джемы и варенья. В большинстве случаев это искусственная продукция, содержащая в себе множество добавок и консервантов, ГМ-компоненты, избавленная от всего живого и полезного. Я уже не говорю про фаст-фуд — о его вреде знают все (но все равно многие им питаются).

12. Избегайте молочных продуктов с длительным сроком хранения (от двух недель и больше) — творожки, йогурты «с кусочками фруктов», сырки и т.п. Натуральная молочная продукция не может храниться долго, а уж тем более с присутствующими в ней фруктами — из-за бактерий такая смесь пропала бы уже через неделю. Поэтому йогурты, например, обрабатывают малой дозой радиации, чтобы убить все живое и продлить срок хранения до полугода, если не больше. И скажите теперь, какая от такого продукта может быть польза?

13. Читайте упаковку! Всегда и на каждом продукте. Только человек, абсолютно не заботящийся о своем здоровье, может покупать и есть все подряд, даже не читая состав продукта. Сейчас нас окружает множество некачественных и вредных продуктов, поэтому относится к потребляемой пище нужно более чем серьезно.

Обязательно ищите надпись, что продукт не содержит ГМО. Обратите внимание, сделан ли он по ГОСТ (государственному стандарту) или ТУ (технические условия) — отдавайте предпочтение именно первому, так как покупая продукт, соответствующий ГОСТ, вы можете быть уверены в его качестве. Читайте и внимательно изучайте состав продукта, какие в него входят консерванты и красители, в каком количестве, есть ли

подозрительные компоненты, не присущие данному продукту, кто производитель и какой срок хранения (чем меньше, тем лучше).

14. Следите за калорийностью своего рациона. Это относится ко всем, а не только к желающим похудеть! Толстушками за один день не становятся, лишние килограммы наживают годами вследствие несбалансированного питания. Даже если сейчас вы обладательница идеальной фигуры, никто не гарантирует, что когда-нибудь вы не станете пышной толстушкой. Поэтому следите за своим питанием всегда, каждый день, каждый час — это просто, эффективно и гарантирует вам красоту и здоровье на всю жизнь. Калорийность всех продуктов можно узнать на упаковке, остальных же (фруктов, например) — найти в интернете или специальном справочнике. Купите себе кухонные весы и взвешивайте съедаемую пищу, чтобы точно знать, сколько именно калорий вы потребляете. Мера «на глаз» в лучшем случае неэффективна, в худшем — приведет к набору веса (а оно вам надо?).

15. Заведите пищевой дневник, пишите туда все, что съедаете за день. Вы скажете, а зачем вести дневник, если я не собираюсь худеть? А вот и нет, дневник полезен всем — так вы контролируете не только объем съедаемой пищи, но и ее качество, можете наглядно проследить, почему у вас «вдруг по неизвестным причинам» заболел желудок или нарушилась работа кишечника, и со временем вы сами исключите из рациона продукты, которые негативно влияют на ваше самочувствие.

16. Ешьте медленно, ешьте в меру, не пере едайте. Насыщение приходит не сразу, поэтому, чем медленней и спокойней мы едим, тем большее удовольствие и насыщение мы получаем от пищи. Кушайте не спеша, тщательно пережевывайте каждый кусочек, отдавайте предпочтение жесткой грубой пище, так как она требуют более длительного пережевывания. В большинстве случаев пере едание и постоянное желание наесться обусловлены качеством потребляемой нами пищи — организм просто не получает нужных ему веществ и требует еще, а мы вместо этого кормим его очередной булочкой. Поэтому старайтесь кушать только полезную еду и вам не придется бороться с аппетитом.

17. Устраивайте раз в неделю разгрузочный день (на кефире, яблоках или можно просто на воде). Разгрузочные дни нужны и полезны для организма — во время них желудочно-кишечный тракт «отдыхает» от большого количества пищи, кишечник очищается от остатков пищи, нормализуется обмен веществ. Не забывайте в разгрузочный день пить как можно больше простой воды!

18. Откажитесь от дрожжевого хлеба. Дрожжи вредны для организма, они нарушают естественную микрофлору кишечника, активизируют процессы брожения и свободно размножаются внутри нашего организма, что может приводить к опухолям, хроническим заболеваниям ЖКТ, нарушению иммунитета и дисбактериозу.

19. Кушайте рыбу, желательно морскую. Так как местные водоемы и реки загрязнены бытовыми и промышленными отходами, рыба из них может содержать вредные для здоровья вещества, поэтому отдавайте предпочтение именно морской рыбе. Про пользу рыбы знает каждый — она богата ретинолом (витамином А) и токоферолом (витамином Е), жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, содержит фосфор, кальций, магний и незаменимые аминокислоты. Рыба усваивается намного лучше, чем любое другое мясо, и имеет сравнительно небольшую калорийность.

20. Ешьте мясо не чаще двух раз в неделю. Старайтесь есть как можно меньше курицы (сейчас почти все куры выращены на гормонах, и регулярное употребление в пищу такого «гормонального» продукта совсем не благотворно скажется на нашем здоровье) и свинины (так как свиное мясо не только очень жирное, но и является рассадником вредных бактерий и паразитов). Выбирайте лучше телятину, баранину и говядину — более постные и легкоусваиваемые сорта мяса.

Не употребляйте в пищу мясные потроха (печень, желудок, почки и т.п.), так как именно эти органы фильтровали съеденную животным пищу и могут содержать массу вредных веществ.

