

Неделя здорового питания 2023

Автор: Евгения Севрюкова

21.04.2023 09:45 - Обновлено 21.04.2023 09:56

С 5 по 10 апреля в школе прошла Неделя здорового питания в рамках Всемирного дня здоровья



[Приказ Управления образования о проведении Недели здорового питания](#)



[План мероприятий](#)

Основные группы продуктов

Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.

1. Сложные углеводы. Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

2. Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок- это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.

3. Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

4. Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

5. Молоко и кисломолочные продукты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

6. Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мл на 1 кг массы тела.

Запреты не научат детей выбирать полезную еду

Американские ученые из Корнельского университета проанализировали данные различных международных исследований, проведенные врачами-диетологами.

Результаты показали, что правильное рассказывать детям и подросткам, какая именно пища полезна и почему, а не запрещать в негативной форме есть вредные продукты. По словам исследователей, стоит, например, предложить яблоко в качестве перекуса, объяснив, что это позитивно скажется на состоянии кожи, волос, всего организма в целом, а не заставлять школьника отказаться от печенья, так как оно слишком калорийно и грозит лишними килограммами. Ученые уверены: именно акцент на полезных свойствах продуктов поможет приучить ребят к здоровой пище. Зато негативная информация о еде, считают врачи, лучше усваивается специалистами в области питания – диетологами, психологами.



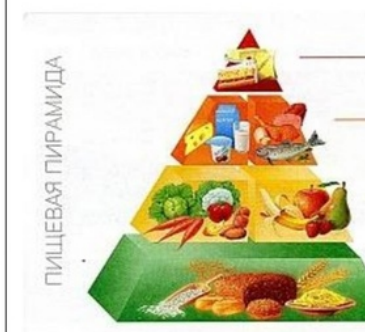
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по светофору.

Зелёный свет - еда без ограничений: хлеб грубого помола, цельнозерновые крупы и не менее 400г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет - мясо, рыба, яйца, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем рекомендуется.

Красный свет-это продукты, от которых нужно остерегаться: сахар, сладкие напитки, кондитерские изделия. Чем больше употребляете такие продукты, тем хуже для здоровья.



Как правильно питаться

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.
3. Не надо есть много жаренного, копчёного, солёного, острого.
4. Больше есть круглый год овощей и фруктов.
5. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей и очень холодной.
6. Нужно стараться есть в одно и то же время.
7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
8. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна.



**«Какова еда
- таково
и житье»**

Прежде, чем сесть за стол,
я подумаю, что съесть

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ



Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съешьте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

*Только живая свежая пища может
сделать человека способным
воспринимать и понимать истину*

Пифагор



Самые полезные продукты

**Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи,
рыба, молоко, зеленый чай, мед,
бананы.**

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

*Избыток пищи
тонк*



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**





Неделя здорового питания 2023

Автор: Евгения Севрюкова

21.04.2023 09:45 - Обновлено 21.04.2023 09:56



Неделя здорового питания 2023

Автор: Евгения Севрюкова

21.04.2023 09:45 - Обновлено 21.04.2023 09:56

