

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 мешает тонкости ума

Сенека



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 правильнее 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.



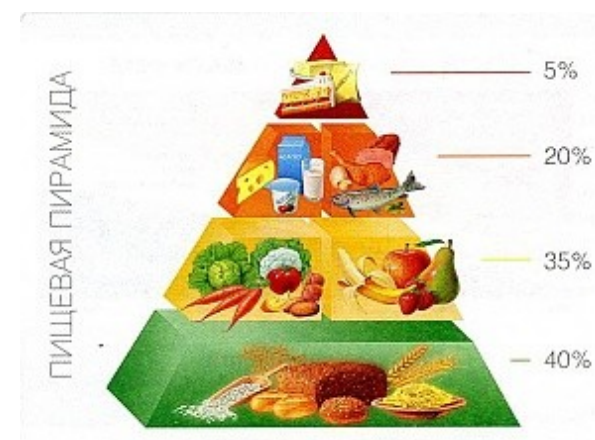
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

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

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

Красный свет-это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



Если ребёнок плохо ест

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

Как предотвратить проблему

- ✓ Вы - пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребёнком, и тоже, что и он.
- ✓ Ребёнку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять его насильно.
- ✓ Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- ✓ Ребёнок имеет право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребёнка не давить, то рано или поздно он начнёт есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- ✓ За едой вовлекайте ребёнка в спокойный разговор.
- ✓ Почаще готовьте что-нибудь вместе.
- ✓ Не делайте ребёнку замечаний во время еды.

Как справиться с проблемой, если она уже есть?

Если ребёнок слишком быстро заглатывает пищу:

Объясните ребёнку, что пищу нужно пережёвывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожёванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

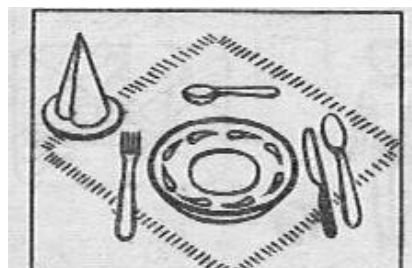
Если ребёнок ест слишком вяло:

Накладывайте пищу в тарелку понемногу, постепенно, добавляя её. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребёнок слишком разборчив в еде:

Для начала начните давать ребёнку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь создать за столом спокойный, благоприятный тон, продемонстрируйте своё отношение к этой еде.

Сервировка стола



Правила поведения за столом.

Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в детском саду.

Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки...

Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно почему вы так поступаете...

ЕСЛИ это нельзя – это нельзя ВСЕГДА!
ЕСЛИ это можно – это можно ВСЕГДА!

- Правильно держат ложку и вилку.



- Умеют пользоваться ножом.
- Не стучат столовыми приборами о тарелку,

чашку.

- Не едят с целого куска.
- Не выбирают кусок на тарелке.
- Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты едят с помощью вилки (см.рис.), без ножа.



- Не вылизывают тарелку, не выливают в ложку, не пьют из тарелки.
- Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.
- При доедании супа тарелку наклоняют от себя.
- Не запрокидывают голову во время питья компота.
- Не наклоняются низко над тарелкой.
- Пережевывают пищу с закрытым ртом.
- Не чавкают.
- Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают рот, а прикладывают ко рту.
- Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.
- Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причем вилку зубцами вниз.
- Благодарят после еды и убирают посуду.
- При временном прекращении еды кладут столовые приборы на бортик тарелки.
- После еды похлопывают рот.



Для родителей

«Здоровое питание – здоровый ребёнок»



2016 г.

7 важных вопросов о калориях



5. ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ПУСТЫЕ КАЛОРИИ ОТ СКРЫТЫХ?

Так называемые пустые и скрытые калории – далеко не одно и то же. Пустые калории могут содержаться в продуктах, имеющих небольшую пищевую ценность. Например, большой стакан свежевыжатого апельсинового сока помимо 120 ккал дает организму необходимый ему калий и много витамина С. А такое же количество газировки с апельсиновым сиропом, “ценностью” тоже в 120 ккал, абсолютно лишено каких-либо полезных веществ. Таким образом, газировка поставляет нам пустые калории.

Вообще, в продуктах, которые подвергаются длительной обработке, нередко остается совсем мало витаминов и микроэлементов, а вот жира, сахара и пустых калорий в них обычно много. Скрытые калории – это те, что мы не можем подсчитать. Например, когда вы перекусываете хот-догом, как вы узнаете, какую именно сосиску использовали для него и какой жирности был майонез? А когда бездумно поглощаете перед телевизором карамельки и печенье, вы можете потом вспомнить их количество? В быту это называется “скрытыми калориями”, а вот на языке медиков, извините, – “пищевой распущенностью”.

6. ПРАВДА ЛИ, ЧТО КАЛОРИИ, ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, СГОРАЮТ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ НАСЫЩЕННЫХ?

Скорее всего нет. Правда, исследования, которые проводились главным образом на животных, показали, что ненасыщенные жиры из растительного масла, рыбы и орехов, перерабатываются организмом немного быстрее, чем насыщенные, содержащиеся, например, в свинине. Эта разница незначительна, но, тем не менее, предпочтение лучше отдавать продуктам с ненасыщенными жирами, поскольку они гораздо полезнее для здоровья.

7. ОТЛИЧАЮТСЯ ЛИ “ВЕЧЕРНИЕ” КАЛОРИИ ОТ ТЕХ, КОТОРЫЕ ПОСТУПИЛИ К НАМ ДНЕМ ИЛИ УТРОМ?

Безусловно! Следует иметь в виду: пища, съеденная утром и днем, пойдет на обеспечение “топливом” нашей активной жизнедеятельности. А вечерняя трапеза может с гораздо большей вероятностью превратиться в неприкосновенный жировой запас, так как вечером и ночью затраты энергии ничтожно малы. Специалисты не настаивают на необходимости отдавать ужин врагу, но, по крайней мере, он не должен быть плотным и жирным!



1. ЧТО ТАКОЕ КАЛОРИИ И ЗАЧЕМ ИХ СЧИТАТЬ?

Это единицы энергии – в частности, той, которая содержится в пище и той, которую расходует человек. Одной килокалории (в диетологии ее иногда называют просто калорией) достаточно для нагревания 1 л воды на 10С.

Калории мы получаем из жиров (9 ккал на 1 г), белков и углеводов (около 4 ккал на 1 г), а также алкоголя (7 ккал на 1 г). В самих калориях нет ничего плохого и страшного, наш вес в конечном итоге зависит от соотношения их “прихода” и “расхода”. И если о первом мы регулярно задумываемся, то на второе часто вовсе не обращаем внимания.

Признаем честно: у 99% людей нет желания и возможности заниматься спортом 5 раз в неделю по 40–60 минут, как советуют многие специалисты. Однако вполне реально пересмотреть свои развлечения и “сдвинуть” их в сторону активного отдыха. То есть, если в выходные вы станете чаще гулять в парке или посещать бассейн, чем сидеть в кафе, то это здорово поможет вам в борьбе за тонкую талию.

2. НА СКОЛЬКО КАЛОРИЙ ДОСТАТОЧНО УМЕНЬШИТЬ РАЦИОН, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

Для начала нужно узнать, сколько калорий вы сейчас потребляете в среднем. Это можно сделать, аккуратно записывая все, что вы съедаете в каждый конкретный день (включая утро, вечер и ночь). Нет необходимости вести такой учет постоянно – будет достаточно 2 рабочих дней и 1 выходного, поскольку на работе и дома мы обычно питаемся по-разному. Теперь немножко математики: придется подсчитать количество калорий, содержащихся в каждом съеденном блюде или продукте – для этого внимательно читайте сведения на упаковках и пользуйтесь специальными

таблицами калорийности. Затем общую сумму калорий разделите на количество “учетных” дней – получится средняя цифра, которая отражает ваш суточный “приход”.

Хотите весить меньше, чем сейчас? Попробуйте применить метод “100/100”, предложенный американским диетологом Форейтом: “Для того чтобы похудеть примерно на килограмм за один месяц, урежьте ежедневный рацион на 100 ккал и увеличьте ежедневную физическую активность на 100 ккал. В переводе на простой житейский язык это значит: намазывайте вполтину меньше масла на утренний бутерброд и каждый день 20 минут ходите пешком”.

Золотое правило диетологии: уменьшать количество калорий можно только за счет жиров или углеводов, белки – не трогать!

3. ЕСТЬ ЛИ КАКАЯ-ТО “ГРАНИЦА КАЛОРИЙНОСТИ”, НИЖЕ КОТОРОЙ ОПУСКАТЬСЯ НЕ СЛЕДУЕТ?

Доказано, что рацион, содержащий менее 1000 ккал в день, увеличивает риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых. Женщины не должны потреблять менее 1200 ккал в день, считает профессор медицины Келли Браунелл.

Однако и 1200 ккал – далеко не оптимальная цифра. Да, жизнь на “калорийном минимуме” даст быстрые результаты – стрелка весов порадует вас, но при этом вы неизменно почувствуете энергетический спад, а это скажется на вашей физической активности: у вас просто не останется сил для выполнения упражнений, без которых невозможно оставаться в хорошей форме. Вы же не хотите, чтобы килограммы вернулись к вам, как только вы перейдете на нормальный режим питания? К тому же при таком ограниченном рационе вместе с жиром вы можете потерять значительное количество мышечной массы, а обмен веществ замедлится. Даже если вы будете

разумно подходить к выбору продуктов (то есть есть все, но очень малыми порциями), ежедневная норма в 1200 ккал лишит организм важных питательных веществ. Да и просидеть долго на гипокалорийной диете вы не сможете – постоянная нехватка энергии сделает вашу жизнь невыносимой. А при возвращении к нормальному питанию килограммы набираются вновь! Каков же разумный выход из этой ситуации? Диетологи советуют умеренно и постепенно сокращать калорийность (например, по вышеупомянутому плану Форейта). Так вы сможете без ущерба для здоровья сохранить энергию для активного образа жизни.

4. ПОМОГУТ ЛИ ПОХУДЕТЬ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ И ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?

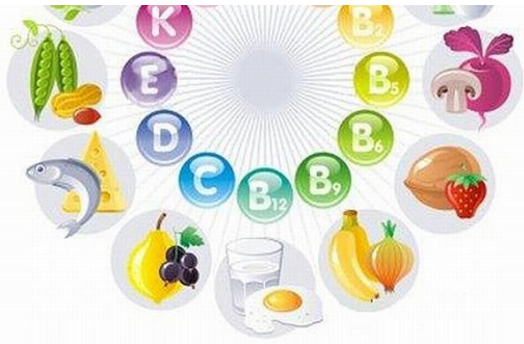
Конечно, если вы вместо глазированного сырка съедите полчашки творога нулевой жирности, а чай выпьете без сахара, то получите меньше калорий. Однако проведенные исследования показали: часто люди склонны подсознательно компенсировать нехватку жира и сахара... К примеру, какая будет польза от того, что вы вместо обычной кока-колы выберете диетическую, но запивать ею будете большущий гамбургер? Или, положив в чай таблетку сахарозаменителя, на десерт съедите дюжину шоколадных конфет? Так что, если действительно хотите избавиться от лишнего веса, не попадайте в плен “низкокалорийных” иллюзий, принимайте и другие решительные меры: следите за размером порций, употребляйте ежедневно не менее 25 г клетчатки, ешьте больше овощей, а вот с фруктами будьте поосторожней. Они содержат фруктозу, которая легко может превращаться в жир.

Мы едим, чтобы:

- 1) жить, 2) расти,
- 3) оставаться здоровыми,
- 4) получать энергию для работы и отдыха.

Для обеспечения полноценного питания ешьте каждый день разнообразную пищу, включая:

- фрукты
- овощи
- хлеб из муки грубого помола
- молоко, сыр, йогурт
- мясо, птицу, рыбу, яйца
- витамины



Ответы:

1. Огурцы 2. Гранат 3. Чеснок 4. Свекла
5. Морковь 6. Картофель 7. Сливы
8. Яблоко 9. Груша 10. Грейпфрут
11. Мандарин 12. Фасоль
13. Капуста

Ребята, мера всем нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!

Запомните, дети, простой совет:
Здоровье одно, а второго-то - нет!

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СВОЕ ПИТАНИЕ



Мудрое слово о здоровом питании

Лучше терпеть голод,
Укороти ужин -
Чем больше пожешь,
Коль ешь понемногу,
Каковы еда и питьё,
Ешь больше рыбки,
Гречневая каша -
Всходы крепнут от воды,
Щи да каша -
Умеренный в еде
Хорошего понемногу,

В е д е

Соедини начало и конец пословицы

будут ножки прытки.
аппетит всегда будет.
сладкого не досыта.
всегда здоров.
чем есть вредную пищу.
таково и житьё.
ребенок здоровеет от молока.
пища наша.
тем дольше проживешь.
матушка наша.
это удлинит жизнь.

з н а й

Овощи и фрукты - полезные продукты

Отгадай загадки!

1. Телятки гладки, привязаны к грядке
2. Маленькая печка с красными угольками
3. Маленький и горький, луку брат
4. Над землей трава, под землей бордовая голова.
5. За кудрявый хохолок лису из норки поволок
6. Под землей птица гнездо свила, яиц нанесла
7. На сучках висят шары, посинели от жары
8. Само с кулачок, красный бочок, потрогаешь - гладко, откусишь - сладко
9. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож
10. Желтый шар слегка горчит, летом жажду утолит
11. Апельсина брат меньшей, потому как небольшой
12. В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа»
13. . Сто одежек и все без застёжек

м е р у !

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника



Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Мы, родители, в ответственной за то, как организовано питание наших детей.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- 1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.*
- 2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.*
- 3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. 7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)*
9.30- 10.30 горячий завтрак в школе
13.20- 13.30 обед в школе или дома
19.00- 19.30 ужин (дома)
- 4. Следует употреблять йодированную соль.*
- 5. В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.*
- 6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.*
- 7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.*
- 8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.*
- 9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.*