

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.

Съедайте 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 сконцентрировать внимание 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.



МБУ ДПО «СОИРО»
309516
Белгородская область, г. Старый Оскол,
м-н Буденного, 2.
Тел. (факс): 33-30-16
E-mail: st-iro@mail.ru

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Старооскольский институт развития образования»

**Памятка для учащихся
10-11 классов
«Правильное питание – путь
к здоровью и долголетию»**



Старый Оскол
2015

Основные группы продуктов

для детей 15-16 лет

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, проведенных 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.



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.

