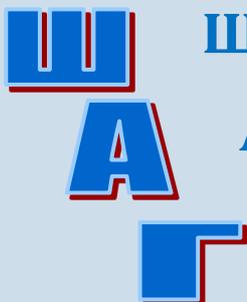


№8 (100) ноябрь 2022г.

ГБОУ СОШ с. Герасимовка



Школьная  
Актуальная  
Газета



## Правила здорового питания



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Газета выпускается по инициативе  
Совета Ученического Содружества.

## Что такое здоровье? От чего зависит наше здоровье?



По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье понимается не только как отсутствие болезней и физических недостатков, но и как состояние полного физического, психического и социального благополучия .

**Физическое здоровье** — это функционирование организма, здоровье всех его систем и физическая активность. Прежде всего у человека должно быть здоровое тело, правильное телосложение, достаточный вес, соответствующий возрасту рост. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, крепкие мышцы, хорошо переносить физические нагрузки и при этом не чувствовать сильной усталости. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. его организм имеет хорошую защитную функцию против вирусов и микробов.

**Социальное здоровье** — осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогаю-

щих в общении с людьми.

**Психическое здоровье** — умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности, самоопределение и самореализация. Важно, чтобы эти три составляющие здоровья постоянно находились в гармоничном единстве, дополняя друг друга и влияя друг на друга.

Таким образом, здоровый человек — это человек, у которого не только здоровое тело, но и замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми .

### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



Человек не может повлиять на свою наследственность, а также изменить многие условия, в которых он живёт, но за счёт своего упорства, целеустремлённости и знаний он может справиться даже с самыми серьёзными проблемами.

## ЗОЖ. Правильное питание—залог здоровья.



**Здоровый образ жизни** — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека. Одной из составляющих здорового образа жизни является правильное питание.



**Питание** — это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией.

Неправильное питание, как избыточное, так и недостаточное, способно нане-

сти существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности организма оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Кроме того, многие вещества человеческий организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей, иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием



## Правила здорового питания.

### Правило №1 Употребляйте разнообразные и натуральные пищевые продукты



**Правило № 1.** Употребляйте разнообразные (свежие, замороженные, сушёные) и натуральные пищевые продукты — без содержания химических веществ, наполнителей, красителей и искусственных консервантов. Наш организм постоянно нуждается в витаминах, макроэлементах и минеральных веществах, соответственно, пища, которую мы употребляем, должна быть полноценной и разнообразной, т. е. чем разнообразнее будет наше меню, которое состоит из полезных продуктов, тем больше полезных веществ получит наш организм.

Любая продукция с консервантами, усилителями вкуса и красителями увеличивает нагрузку на организм, препятствует выведению токсинов, замедляет обмен веществ. Кусочек курицы, запечённой в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина .

### Правило №2 Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты



**Правило № 2.** Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты. Ежедневно в ваш рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты (более 500 граммов в день, не считая картофеля), лучше свежие и выращенные в местности вашего проживания.



### Правило №3 Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт)



**Правило № 3.** Употребляйте молочные продукты с пониженным содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт) .

### Правило №4 Чаще употребляйте морепродукты (рыбу, кальмары, креветки и т.д.)

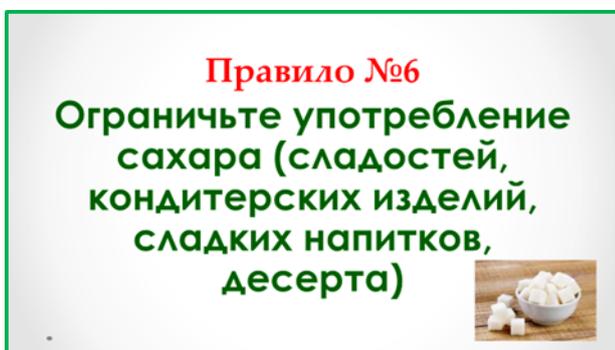


**Правило № 4.** Чаще употребляйте рыбу — 2—3 раза в неделю. Один раз в неделю можно использовать вместо рыбы морепродукты. Однако, в отличие от рыбы, морепродукты не являются обязательным компонентом питания.

## Правила здорового питания.



**Правило № 5.** Ограничьте употребление соли. Общее потребление поваренной соли с учётом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль



**Правило № 6.** Ограничьте употребление сахара (сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десертов)



**Правило № 7.** Сочетайте правильно растительные масла и животные жиры. Больше в рационе питания должно быть растительных масел.

Жиры (липиды) входят в состав клеток и выполняют множество функций в организме: составляют каркас для клеточных стенок, дают энергию, чувство сытости, участвуют в обмене веществ. Жиры служат источником незаменимых пищевых веществ — жирорастворимых витаминов (А, Е, D, К) и жирных кислот. Жиры влияют на выработку половых гормонов. Поэтому плохи не сами жиры, а их количество, которое нужно контролировать. Потребление жиров для взрослых должно составлять не более 30% от калорийности суточного рациона.



**Правило № 8.** Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. От жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы — варка, запекание в духовом шкафу и приготовление на пару

## Правила здорового питания.

### Правило №9

**Питайтесь 4-5 раз в день  
небольшими порциями в  
одно и то же время**



**Правило № 9.** Питайтесь 4—5 раз в день небольшими порциями в одно и то же время. Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приёмы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка всё время что-нибудь жевать.

### Правило №11

**Выпивайте достаточное  
количество «чистой» воды**



**Правило №11.** Выпивайте достаточное количество чистой воды. Питьевой режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. Ведущий обращает внимание учащихся на то, что в зависимости от возрастных особенностей рациона питания поступление воды с пищей в организм ребёнка колеблется от 40 до 60%. При расчёте воды учитываются все прозрачные напитки (чай, напитки из фруктов и пр.). Для утоления жажды и основным питьем служит простая вода. Компоты, морсы и др. должны входить в состав приёма пищи, завершая его как третье блюдо на обед.

### Правило №10

**Употребляйте теплую  
пищу не менее 3 –х раз в  
день (завтрак, обед и  
ужин)**



**Правило №10.** Употребляйте тёплую пищу не менее трёх раз в день (завтрак, обед и ужин). Горячее питание (если быть точным, тёплое питание) имеет крайне важное значение. Если пища тёплая, она переваривается в течение 2—3 часов. При этом происходит полноценное расщепление крупных белковых молекул на аминокислоты. Холодная пища нарушает скорость опорожнения желудка, способна вызывать спазмы в ЖКТ, нарушать выделение ферментов, необходимых для переваривания пищи.



### Правило №12

**Количество энергии,  
которое вы получаете  
с пищей, должно  
соответствовать  
энергии, которую вы  
тратите в течение дня**



**Правило №12.** Количество энергии, которое вы получаете с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которое вы тратите в течение дня.

## Правила здорового питания.

**Правильное питание – это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия.**



**«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть» (Сократ)**



Ещё с давних времён люди старались заботиться о своём здоровье и знали практически всё о пользе правильного питания. Несмотря на то что каждое поколение вносило свои изменения в основу здорового питания, главные принципы дожили и до наших дней.

Принципы правильного питания читаются между строк народных сказок и легенд, рассказов и притч, но наиболее ярко их демонстрируют пословицы и поговорки — настоящий кладёзь народного творчества и мудрости. Пословицы на тему правильного питания передавались из поколения к поколению и являлись своего рода пособием, по которому учились, как следует жить и что употреблять в пищу, чтобы сохранить здоровье и силу.

*Ешь чеснок и лук – не возьмет недуг.*

*Щи да каша – пища наша.*

*Вода матушка, а хлеб батюшка.*

*Не всё в рот, что око видит.*

*Не всё то полезно, что в рот полезло.*

*Мать наша — гречневая каша.*

*Укоротить ужин – удлинить жизнь.*

*Ешь да не жирей, тогда будешь здоровей!*



В газете использованы материалы:

«Здоровое питание школьника» .

«Разговор о правильном питании».



Вместе, дружно, с оптимизмом –

За здоровый образ жизни!



Газета выпускается по инициативе  
Совета Ученического содружества.  
Номер подписан в печать директором ГБОУ СОШ  
с. Герасимовка Саяпиной Н.А.  
Ответственный редактор Долгих Ю.А.