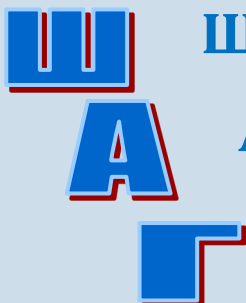


№8 (100) ноябрь 2022г.

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.)

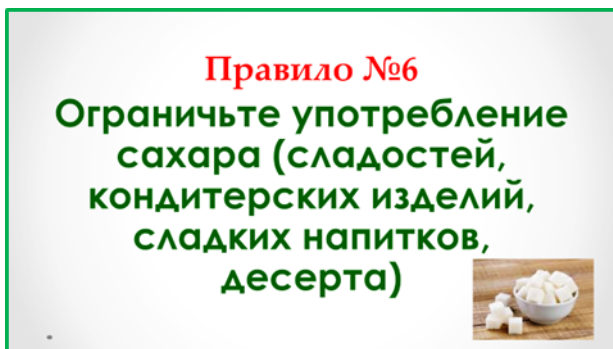


Правило № 4. Чаще употребляйте рыбу — 2—3 раза в неделю. Один раз в неделю можно использовать вместо рыбы морепродукты. Однако, в отличие от рыбы, морепродукты не являются обязательным компонентом питания.

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.