

№102 спецвыпуск 2023г.

ГБОУ СОШ с. Герасимовка



Школьная
Актуальная
Газета



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Газета выпускается по инициативе
Совета Ученического Содружества.

Правила здорового питания для школьников

1

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА

2

ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ

3

ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

4

МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

5

БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ

6

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Не забывайте о составе пищи, которую вы едите в течение дня!

БЕЛОК



ОСНОВНОЙ «СТРОИТЕЛЬНЫЙ» МАТЕРИАЛ ТЕЛА ВЫСОКИХ, ПРИ ВЫСОКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ, НЕСМОТЯ НА ПОВЫШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО. ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК, ВЕДУЩИЙ «НЕ СПОРТИВНЫЙ» ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ 12% СУТОЧНОЙ НОРМЫ КАЛОРИЙ ЗА СЧЕТ БЕЛКОВ

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ЯЙЦА, ПОСТНАЯ ГОВЯДИНА, РЫБА, КУРИНОЕ МЯСО, ИНДЕЙКА, СОЯ, МОЛОКО, ТВОРОГ, СЫР, ЙОГУРТ, КЕФИР, БОБОВЫЕ (ГОРОХ, ФАСОЛЬ, ЧЕЧЕВИЦА), ОРЕХИ

УГЛЕВОДЫ



ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА. ПРИ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ ПОТРЕБНОСТЬ В УГЛЕВОДАХ СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО 4-5 Г/КГ МАССЫ ТЕЛА В ДЕНЬ, ПРИ УМЕРЕННЫХ (1-2 ЧАСА В ДЕНЬ) – 5-6 Г, УМЕРЕННО-ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ (2-4 ЧАСА) – 6-7 Г, ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ (БОЛЕЕ 4 ЧАСОВ В ДЕНЬ) – 7- 10 Г.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: КАШИ, МАКАРОНЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ, СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ, КРЕКЕРЫ, КАРТОФЕЛЬ

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА



СПОСОБСТВУЮТ ОПТИМИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ЯВЛЯЮТСЯ СУБСТРАТОМ ДЛЯ РОСТА И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПОЛЕЗНОЙ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА.

СУММАРНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВОЛОКНАХ - 20-30 Г В СУТКИ.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КАРТОФЕЛЬ, БОБОВЫЕ, ЯГОДЫ

ЖИРЫ



ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЮТ ПРОЦЕССЫ РОСТА И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ (ГОВЯЖИЙ, СВИНОЙ И БАРАНИЙ), СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

ВИТАМИНЫ



МАКРО - И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ - БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ ВО ВСЕХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССАХ ОРГАНИЗМА.

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ С И ГРУППЫ В СОДЕРЖАТСЯ В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ, БОБОВЫХ, ПИВНЫХ ДРОЖЖАХ, ЗЕРНОВЫХ, ГРИБАХ, МЯСЕ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ А, Е, D И К СОДЕРЖАТСЯ В СЛАДКОМ КАРТОФЕЛЕ, МОРКОВИ, МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ, ПЕЧЕНИ, РЫБЬЕМ ЖИРЕ

ВОДА



ВОДА - УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РАСТВОРИТЕЛЬ.. ПОМНИТЕ, ЧТО НЕ ВСЯ ЖИДКОСТЬ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНА ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ВЫСОКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ АБСОЛЮТНО НЕ СОЧЕТАЮТСЯ С АЛКОГОЛЬНЫМИ И СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫМИ НАПИТКАМИ.

В ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ВОДНОГО БАЛАНСА И «ПРАВИЛЬНО» ПИТЬ ВОДУ: КАЖДЫЕ 30 МИНУТ ПО 50 МЛ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ, 250-300 МЛ СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

ВНИМАНИЕ!

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОБЫЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НЕ ТРЕБУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ. ПРИНИМАЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, НЕЛЬЗЯ СТАТЬ «ЧЕМПИОНОМ». УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ И СНИЖЕНИЕ ЖИРОВОЙ МАССЫ, УЛУЧШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, А ТАК ЖЕ ВАШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПРИ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ
ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Продукты для здорового питания.

Правила здорового питания для школьников



I ГРУППА - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

ИХ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В НАИБОЛЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ. ЗЕРНОВЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭНЕРГИИ И УГЛЕВОДОВ, ВХОДЯТ В СОСТАВ ГОРМОНОВ, ФЕРМЕНТОВ, СОДЕРЖАТ БЕЛОК, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. СПОСОБСТВУЮТ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПОВЫШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОРГАНИЗМА, УМЕНЬШАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ. КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ



II ГРУППА - ОВОЩИ

РАЦИОН, БОГАТЫЙ ОВОЩАМИ, ИМЕЕТ НИЗКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СОСТОЯНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖИРОВ, ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, КАНЦЕРОГЕНОВ, АЛЛЕРГЕНОВ, СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОСТЕОПОРОЗА, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ МНОГИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ



III ГРУППА- ФРУКТЫ

В НИХ СОДЕРЖАТСЯ ПИЩЕВЫЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний: сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых, некоторых онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки и др.), мочекаменной болезни и остеопороза, способствует уменьшению калорийности рациона. Как правило, фрукты имеют мало жира, натрия и калорий, не содержат холестерин



IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РАЦИОНЫ С ВКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ И ЗУБОВ, УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС, ПОДДЕРЖАНИЮ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, КИШЕЧНОЙ МОТОРИКИ И СОСТАВА МИКРОФЛОРЫ, УМЕНЬШЕНИЮ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА. В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, КАЛИЙ, ВИТАМИНЫ А, D, ГРУППЫ В И БЕЛОК. ОДИН СТАКАН МОЛОКА ИЛИ ЖИДКИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ НА 25%, А ВИТАМИНЕ В2 - НА 20%



V ГРУППА - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

МЯСО, КУРИЦА, РЫБА, ЯЙЦА, СУХИЕ БОБЫ, ФАСОЛЬ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ. ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ БОГАТЫ ПОЛНОЦЕННЫМ БЕЛКОМ, СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ВИТАМИН Е, ЖЕЛЕЗО, ЦИНК И МАГНИЙ. МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ЗАЩИТНЫХ СИЛ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА, СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ АНЕМИИ И ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ. ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ, ОДНАКО, ОГРАНИЧИТЬ ИЗ-ЗА БОЛЬШОЙ КАЛОРИЙНОСТИ, ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА (яичный желток, субпродукты)



VI ГРУППА - ЭТО ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА, МАРГАРИН, КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ

ЭТИ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И НЕЧАСТО. К ЭТОЙ ЖЕ ГРУППЕ ОТНЕСЕНЫ АЛКОГОЛЬ И САХАР, В ТОМ ЧИСЛЕ СОДЕРЖАЩИЙСЯ В СЛАДОСТЯХ, СЛАДКИХ НАПИТКАХ. ЭТИ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО КАЛОРИЙ, НО В НИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



**ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО, ВЫ
СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА
ДОЛГИЕ ГОДЫ!**

Здоровое питание—путь к победе!

ЛЮДИ ПО УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕЛЯТСЯ НА ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ГРУПП, ГДЕ I ГРУППА - ГРУППА С ОЧЕНЬ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, РАБОТНИКИ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО УМСТВЕННОГО ТРУДА (ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СЛУЖАЩИЕ, НАУЧНЫЕ РАБОТНИКИ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ, СТУДЕНТЫ, СПЕЦИАЛИСТЫ-МЕДИКИ, ПРОГРАММИСТЫ И ДРУГИЕ РОДСТВЕННЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), А V ГРУППА - ГРУППА С ОЧЕНЬ ВЫСОКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, РАБОТНИКИ ОСОБО ТЯЖЕЛОГО ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА (СПОРТСМЕНЫ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРИОД, МЕХАНИЗАТОРЫ И РАБОТНИКИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА В ПОСЕВНОЙ И УБОРОЧНЫЙ ПЕРИОД, ШАХТЕРЫ И ПРОХОДЧИКИ, ГОРНОРАБОЧИЕ, ВАЛЬЩИКИ ЛЕСА, И ДРУГИЕ РОДСТВЕННЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ). ОТ УРОВНЯ НАШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗАВИСЯТ ПОТРЕБНОСТИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА В ЭНЕРГИИ. ТО ЕСТЬ, ЧЕМ БОЛЕЕ МЫ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ (КИЛОКАЛОРИЙ) НАМ НУЖНО. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖЕН ВСЕГДА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:



ЭНЕРГОТРАТЫ ПРИ УТРЕННЕЙ ПОЛУЧАСОВОЙ ГИМНАСТИКЕ, ПРИ 15-20 МИНУТНОМ БЕГЕ ТРУСЦОЙ, ПЛАВАНИИ КОМПЕНСИРУЮТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ СТАКАНА СЛАДКОГО ЧАЯ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ



РАСХОД ЭНЕРГИИ ПРИ ИГРЕ В ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ И ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА КОМПЕНСИРУЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЮ ЯИЧНИЦЫ ИЗ ДВУХ ЯИЦ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ



БЕГ (НЕ ХОДЬБА!) НА ЛЫЖАХ В ТЕЧЕНИЕ 30-40 МИНУТ ПО КАЛОРИЙНОСТИ СООТВЕТСТВУЕТ ПОРЦИИ ЖАРЕНОГО КАРТОФЕЛЯ (ПРИМЕРНО 150-200 Г) С 100 Г ЖАРЕНОЙ СВИНИНЫ

ПОМНИТЕ!

- 1 ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТРОГО ДОЗИРОВАННЫМИ, ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОД РУКОВОДСТВОМ И НАБЛЮДЕНИЕМ ТРЕНЕРА
- 3 ЛУЧШИЙ ВЫБОР ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО СЪЕСТЬ ДО ТРЕНИРОВКИ: ФРУКТЫ, ЙОГУРТ, КЕФИР, СЫР В КОЛИЧЕСТВЕ ПРИМЕРНО 100 Г И 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ, НО НЕ ХОЛОДНОЙ, ЖИДКОСТИ (ЧАЙ, ВОДА, МОРС, КОМПОТ)
- 5 СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НУЖНО ВЫПИТЬ 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ

- 2 НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НАТОЩАК И/ИЛИ С ЧУВСТВОМ ЖАЖДЫ. ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ПРИЁМА ПИЩИ
- 4 ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ СЛЕДУЕТ ВЫПИВАТЬ ПО 50 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ
- 6 ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНО СЪЕСТЬ КАШУ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, РЫБУ ИЛИ ТВОРОГ

Правила здорового питания для школьников

ДОСТИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ НЕВОЗМОЖНО
БЕЗ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



5 заблуждений о здоровом питании

Здоровое питание — это основа для поддержания хорошего самочувствия и сохранения здоровья. Однако вокруг здорового питания существует множество мифов и заблуждений, которые могут сбить с толку и помешать вам достичь своих целей.

Заблуждение №1. Чтобы быть здоровым, нужно есть только низкокалорийную пищу...

Несмотря на то, что контроль за калориями является важным аспектом здорового питания, фокусироваться только на них вредно. Важно учитывать качество продуктов и баланс макро- и микроэлементов. Постарайтесь выбирать продукты с высоким содержанием витаминов, минералов, белков, здоровых жиров и углеводов, чтобы получать все необходимые питательные вещества.

Заблуждение №2. Все жиры вредны для здоровья...

Жиры имеют негативную репутацию, но на самом деле они являются одним из основных источников энергии для нашего организма. Важно отличать «здоровые» жиры от «вредных». Ненасыщенные жиры (моно- и полиненасыщенные), которые содержатся в орехах, авокадо и растительных маслах, полезны для нашего здоровья. Транс-жиры и избыток насыщенных жиров могут быть вредными, поэтому их потребление следует сократить.

Заблуждение №3. Все углеводы вредны для фигуры...

Углеводы — это основной источник энергии для нашего тела. Важно различать «хорошие» и «плохие» углеводы. Сложные углеводы, такие как овощи, фрукты, зерновые и бобовые, содержат витамины, минералы и клетчатку, которые полезны для нашего здоровья. Простые углеводы, такие как сахар и мучные изделия, могут привести к набору веса и заболеваниям, если потреблять их в избытке.

Заблуждение №4. Белки следует потреблять только из мясных продуктов...

Мясо является хорошим источником белка, но это не единственный вариант. Растительные источники белка, такие как бобы, горох, чечевица, тофу и орехи, также являются отличным выбором. Они могут предложить дополнительные преимущества, такие как клетчатка, витамины и минералы, а также меньшее содержание насыщенных жиров. В здоровом рационе белки растительного происхождения составляют половину всех потребляемых белков.

Заблуждение №5. Здоровое питание - это скучно и невкусно...

Многие люди считают, что здоровое питание означает отказ от вкусной еды, но это далеко от истины. Здоровые блюда могут быть разнообразными, вкусными и интересными. Попробуйте использовать различные специи, приправы и техники приготовления, чтобы сделать здоровые продукты еще вкуснее. Также не забывайте о разнообразии: включайте в свой рацион разные продукты, чтобы не надоели одни и те же блюда и получать все необходимые питательные вещества.

Учитывая эти 5 заблуждений о здоровом питании, вы сможете делать более осознанные выборы в пользу своего здоровья и благополучия. Помните, что здоровое питание заключается не в строгих ограничениях, а в правильном подходе к балансу и качеству продуктов. Экспериментируйте с новыми рецептами и ингредиентами, и вы обнаружите, что здоровое питание может быть и вкусным, и интересным.



Правила здорового питания.

5 ПОРЦИЙ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Для сохранения здоровья рекомендуется каждый день съедать по меньшей мере 5 порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм), помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов



Именно такое количество свежих овощей и фруктов в рационе доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки, витаминами и минералами



Порцией считают такое количество овощей или фруктов, которое помещается в ладонях или размером с кулак

КАК ДОСТИГНУТЬ РЕКОМЕНДОВАННОЙ НОРМЫ?



Включайте овощи в каждый прием пищи в качестве гарнира или салата



Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам



Используйте для перекуса свежие овощи или фрукты



Расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи и другим овощам

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам жизненно необходимы

Витамины не образуются в организме и должны поступать с пищей

Главный источник витаминов – полноценный рацион из различных групп продуктов – растительного и животного происхождения

Витамин С

Шиповник, сладкий перец, смородина, капуста, помидоры, яблоки, ананасы, цитрусовые



Витамины группы В

Цельнозерновой хлеб, крупы, мясо, печень, рыба, бобовые, яйца и молочные продукты



Витамин А

Рыбий жир, яйца, сливочное масло, творог, сметана, морковь, тыква, шпинат, сладкий перец, брокколи



Витамин D

Жирные сорта рыб, рыбий жир, яйца



Витамин Е

Растительные масла, семена, орехи



Витамин К

Зеленые овощи, яблоки, лук, горошек



ГБОУ СОШ с. Герасимовка

В газете использованы материалы:

<https://vk.com/@-169080448-5-zabluzhdenii-o-zdorovom-pitanii> ;

<https://cgon.rosпотребнадзор.ru/>



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



Вместе, дружно, с оптимизмом –

За здоровый образ жизни!



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