

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград

**Информационный материал
по теме: " Правила здорового питания,
"вредные продукты" – что это такое?"**

Для учащихся младшего школьного возраста

2017 год

Содержание

1. Что происходит с твоим организмом?
2. Для чего нужно правильно питаться?
3. Что такое питательные вещества и где они находятся?
4. Что бывает, когда витаминов и минеральных веществ мало?
5. Что такое режим питания?
6. Сколько нужно употреблять пищи?
7. Что такое вредные продукты?
8. Вместо заключения

О здоровом питании и вредных продуктах (для детей 7 – 11 лет)

Что происходит с твоим организмом?

Правильное питание – основная составляющая ЗОЖ (здорового образа жизни). Когда ты пошел в школу, ты продолжаешь расти и будешь расти еще много лет. В твоём организме будут еще долго расти внутренние органы: сердце и сосуды; желудок и кишечник; нервная система и система защиты твоего организма (иммунная система); а так же целый ряд других органов и систем. В твоём возрасте продолжает активно развиваться мозг, ты учишься слушать внимательно учителя и запоминать много нового и интересного.

Если ты не будешь соблюдать основные составляющие правильного питания, то это может способствовать возникновению многих заболеваний.

Для чего нужно питаться правильно?

Занятия в школе требуют большого физического и умственного напряжения. Тебе приходится прилагать много усилий, чтобы выдержать не только сидение за партой в течение учебного дня, но стараться красиво писать, внимательно и правильно выполнять указанные учителем задания, быть активным во время занятий на физкультуре. При этом ты напрягаешь органы зрения и слуха, внимание и память, свои мышцы ног, рук, туловища. Так как учебный процесс утомительный, он требует больших энергетических затрат. И для снятия утомления и восполнения затрат энергии тебе нужно отдыхать и полноценно питаться. Для роста необходимо следить, чтобы питание было полноценным, и организм получал нужное количество белков, жиров, углеводов, воды, витаминов и минеральных веществ. Именно от этих веществ зависят твои активность, способность получать знания, и твой иммунитет.

Что такое белки, жиры, углеводы, в каких продуктах содержатся и сколько нужно употреблять пищи, чтобы быть умным и здоровым – вот об этом мы сегодня и поговорим.

Что такое питательные вещества и где они находятся?

Питательные вещества – это белки, жиры, углеводы.

Белки – это необходимые для твоего организма соединения, которые поступают в организм с пищей. Что с белками происходит в организме? Они превращаются в белки, которые есть только в твоём организме. Благодаря им человек растёт; двигается (ходит, бегает, прыгает, занимается спортом); благодаря им он запоминает новый материал и может выполнять задания учителя. Белки помогают сохранить здоровье, то есть они участвуют в выработке иммунитета. Наиболее полезны для тебя белки молока и кисломолочных напитков, творога и сыра, рыбы и мясных продуктов, яиц и бобовых продуктов (бобов, гороха, фасоли). Чтобы быть здоровым, школьнику начальных классов за день необходимо получать 80 - 90 грамм белка.

Жиры – соединения, которые ты очень хорошо знаешь: это сливочное и растительное масло, сало, сливки, сметана, маргарин. Жиры нужны для тебя,

чтобы регулировать рост и развитие, чтобы ты был активным и энергичным. Жиры улучшают вкус пищи, они дают возможность всосаться и правильно работать в организме жирорастворимым витаминам (А, Д, Е, К). Тебе за день необходимо получать 80 - 90 грамм жира, в это количество входит и тот жир, который используется для приготовления первых и вторых блюд.

Углеводы – главные поставщики энергии, которая нужна для работы всех внутренних органов, и особенно - мозга, сердца, мышц и др. Углеводы в организм поступают с кашами, рисом, макаронными изделиями, картофелем, бобовыми (с фасолью, горохом, чечевицей), с хлебом, с разными печеными изделиями и со сладостями (сахаром, конфетами). Углеводы содержат фрукты и овощи. Твоему организму нужно 350 - 420 грамм углеводов в сутки, так как для твоего роста и развития нужна энергия.

Витамины - такое знакомое слово! Но ты не знаешь, для чего витамины нужны и какую роль они играют. Витаминов существует много и они нужны для того, чтобы белки пищи в организме быстрее превращались в собственные белки человека; чтобы ты не болел; хорошо рос и развивался.

Минеральные вещества тоже очень необходимы для нашего организма. Они необходимы для построения и роста скелета, чтобы ты не болел, был активным, хорошо учился.

Нужно помнить, что в основном витамины и минеральные вещества поступают к нам из пищи, или при употреблении искусственных витаминов и минеральных комплексов, купленных в аптеке. Как витамины, так минеральные вещества поступают в организм при употреблении достаточного количества растительной (овощей и фруктов) и мясной пищи, круп, молочных продуктов.

Что бывает, когда витаминов и минеральных веществ мало?

Если человек мало получает витаминов и минеральных веществ, то может возникать слабость, сонливость днем, нежелание учиться. Кроме этого недостаток витаминов приводит к тому, что школьник медленно растет, делается раздражительным и беспокойным, у него плохой сон ночью и он часто болеет.

Что такое режим питания?

Режим питания – это соблюдение определенных интервалов между приёмами пищи. Почему необходимо строго соблюдать режим питания? Потому, что к определенному времени органы твоего животика - желудочно - кишечного тракта - настраиваются на прием пищи. И пища, которую ты съел вовремя, лучше переваривается и усваивается.

Вот примерный режим питания с учетом того, что ты можешь учиться в разные смены:

I смена

7⁰⁰ до 7³⁰ - Обязательный завтрак дома.

9³⁰ до 10⁰⁰ - Небольшой перекус в школе.

12⁰⁰ до 12³⁰ - Горячий обед в школе или дома.

15⁰⁰ до 15³⁰ - Полдник.

18³⁰ до 19⁰⁰ - Ужин.

20³⁰ - Легкий перекус за час до сна.

II смена

8⁰⁰ - 8³⁰ - Завтрак дома должен включать горячее блюдо.

12³⁰ - 13⁰⁰ - Обед дома (перед уходом в школу), состоит из блюд – первого, второго, третьего.

16⁰⁰ - 16³⁰ - Горячее питание в школе.

19³⁰ - 20⁰⁰ - Ужин дома, «легкий», содержать творог йогурты, фрукты, овощи.

20³⁰ - легкий перекус за час до сна (стакан молочных продуктов, фрукты).

Перерыв в питании должен быть 3 -3,5 часа. Длительный перерыв в еде делает одних школьников рассеянными, понижает восприятие учебного материала. У других школьников начинает кружиться голова, появляется тошнота, слабость, раздражительность.

Сколько нужно употреблять пищи?

Мы уже выяснили, что принимать пищу необходимо 5 раз в день, а при занятиях спортом, дополнительно перед сном стакан молочных продуктов или какой –нибудь фрукт съесть нужно обязательно.

Утром необходимо позавтракать горячей пищей – съесть кашу, омлет, или яичницу. Горячий завтрак перед школой даст чувство сытости до второго завтрака в школе, поможет сосредоточиться на школьных занятиях и получить нужную для организма энергию.

Второй завтрак в школе (если ты учишься в первую смену) или часа за 2 до обеда тоже обязателен. Он помогает восполнить затраченную на получение знаний или физическую активность энергию, дает возможность нормально работать на протяжении учебного времени в школе, более высокую успеваемость и возможность не болеть.

Каждому школьнику необходим обед, состоящий из первых (супов), вторых (мясо или рыба с гарниром) и третьих блюд (чай, компот).

На полдник можно съесть молоко или кисломолочные продукты (кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин и др.) с булочкой (блинчиками, оладьями) или с кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями). А кто-то вместо молочных продуктов на полдник привык есть фрукты, что тоже очень полезно!

Ужин может состоять из молочных или крупяных блюд, но стараться, чтобы он был за 1,5 – 2 часа до сна.

Кроме пищи младший школьник должен приучить себя употреблять достаточное количество жидкости (воды, компотов, чаев, молока и с первыми блюдами) – всего не менее 1,5 литров в сутки.

Что такое вредные продукты?

Бывают продукты полезные (к ним относятся овощи и фрукты) и вредные. Вредные продукты могут раздражать желудок, содержать большое количество сахара и жира, содержать в своем составе ароматизаторы и красители, которые вызывают заболевания. Вредные для твоего организма продукты дают быстропроходящее чувство сытости, но не помогают тебе расти, быть сильным, ловким, умным. К вредным продуктам относятся:

- ❖ Рафинированный сахар, пища из белой муки и продуктов из нее, которые содержат большое количество углеводов и способны вызвать ожирение и сахарный диабет.
- ❖ Сладкие газированные напитки (например, кока-кола, пепси-кола, лимонады и др.) – они содержат вредные для организма химические вещества и много углеводов. Газированные напитки способны вызвать болезни печени, ожирение и др.
- ❖ Острые приправы и стимуляторы (горчица, томатный соус, чай, кофе, табак, спиртные напитки) способны раздражать внутреннюю оболочку желудочно-кишечного тракта и вызывать их болезни.
- ❖ Различные фаст-фуды (макароны и лапша быстрого приготовления; чипсы; бургеры и др.) очень вредны для организма из-за большого содержания химических веществ, соли, жира.

Пища, которая содержит химические вещества, может вызывать аллергические заболевания в организме, влияет на внутренние органы (печень, почки, щитовидную железу и др.), способна вызывать поражения кожи и рак. А пища из белой муки и содержащая сахар, может быстро давать чувство насыщения, утолять голод, но при употреблении такой пищи может развиваться ожирение, человек начинает часто болеть.

Правильное питание сохраняет человеку здоровье, дает ему энергию для активной жизни и получения знаний. Питание помогает человеку избежать многих заболеваний. А чтобы пища быстрее переваривалась и усваивалась организмом, нужно заниматься спортом, быть физически активным!