



Муниципальное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 99»



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питание является необходимым и первым условием жизни, а **правильное питание - необходимым и первым условием здоровья!**

К сожалению, не все школьники (а иногда и взрослые) знают как нужно правильно питаться.

Поэтому целью данной работы будет познакомить школьников с основными правилами здорового питания.

Итак, 11 правил здорового питания.



**«Мы едим, чтобы
жить,
а не живём,
чтобы есть».**

Ж.Б. Мольер.



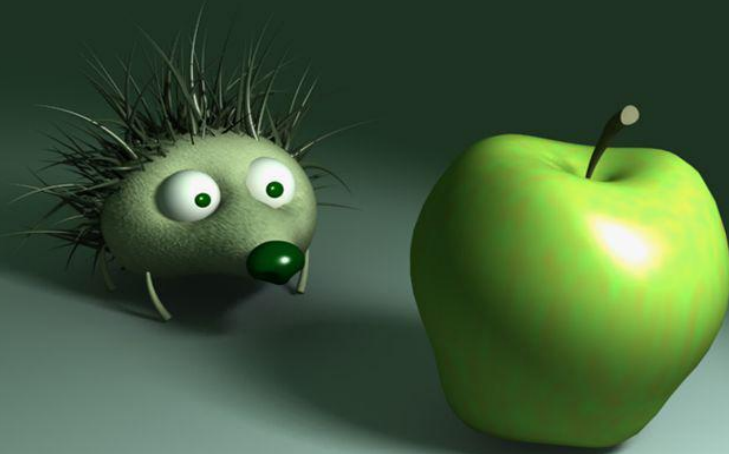
1. Питание должно быть регулярным, или не отдавайте ужин врагу!

Помните, как говорил А. В. Суворов: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Суворов был, безусловно, великим полководцем. Но его познания в диетологии, увы, были несколько хуже, чем в военном искусстве. Думаю, сейчас уже все знают, что принимать пищу нужно не менее трёх раз в день, причём соотношение объёма пищи при трёхразовом питании такое: завтрак — 30-35 %, обед — 40-45 % и ужин — 25 % суточного рациона.



2. Сырые фрукты и овощи ешьте

на голодный желудок.



Настоящую пользу сырых овощей и фруктов приносит лишь на голодный желудок или в промежутках между приёмами пищи. При этом они стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника.

Особенно полезны в этом отношении яблоки, капуста всех видов, морковь, огурцы, помидоры, сладкий перец. Употреблять же сырые фрукты и овощи сразу после еды и на десерт, скорее вредно, чем полезно: они при этом вызывают процессы брожения в кишечнике.

3. Не ешьте сладкое перед едой - потеряете аппетит.



Верно. Потеряете. Если не полностью, то весьма заметно.

4. Газированные напитки очень вредные!

Вы думаете газированные напитки хорошо утоляют жажду? Ничего подобного. Никогда не обращали внимание, что после газировки скоро снова хочется пить? Углекислый газ, содержащийся в газировке, охлаждает полость рта, пищевод и желудок, создавая иллюзию утоления жажды, которая, впрочем, очень быстро проходит. При этом углекислый газ затрудняет всасывание воды в желудке, может вызывать изжогу, вздутие живота, отрыжку. А сколько в газировках красителей и прочей химии?! Почитайте-ка на этикетке её состав - думаем, придёте в ужас.

Лучше всего утоляет жажду тёплая вода - простая или столовая минеральная. Она быстрее любых других напитков всасывается в верхних отделах пищеварительного тракта и компенсирует потерю жидкости (а минеральная - и солей). Холодные напитки всасываются медленнее.



5. Не надо пить непосредственно перед приёмом пищи, во время и сразу после еды.

Пить чай (кофе, компот, морс...) сразу после еды - самая, пожалуй, распространенная из всех "вредных привычек" приёма пищи. Во время и сразу после еды пить не следует! За исключением случаев, когда вы употребляете очень сухую пищу - её запивать небольшим количеством воды можно и даже нужно. Жидкость, выпитая во время и сразу после приёма пищи, разбавляет слюну и желудочный сок, снижает



концентрацию пищеварительных ферментов в них, что, в свою очередь, замедляет и затрудняет пищеварение. Пить рекомендуется не менее чем за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.

6. Не ешьте непосредственно перед серьёзными физическими нагрузками или сразу после них.



Не ешьте сразу после серьёзных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций. Сразу после таких нагрузок организму не до выделения пищеварительных соков. Сделайте хотя бы получасовой перерыв. Перед физическими нагрузками также позаботьтесь о заблаговременном приёме пищи. Так мясные продукты можно есть не менее чем за 2 часа до начала физической деятельности.

7. Тщательно пережевывайте пищу.



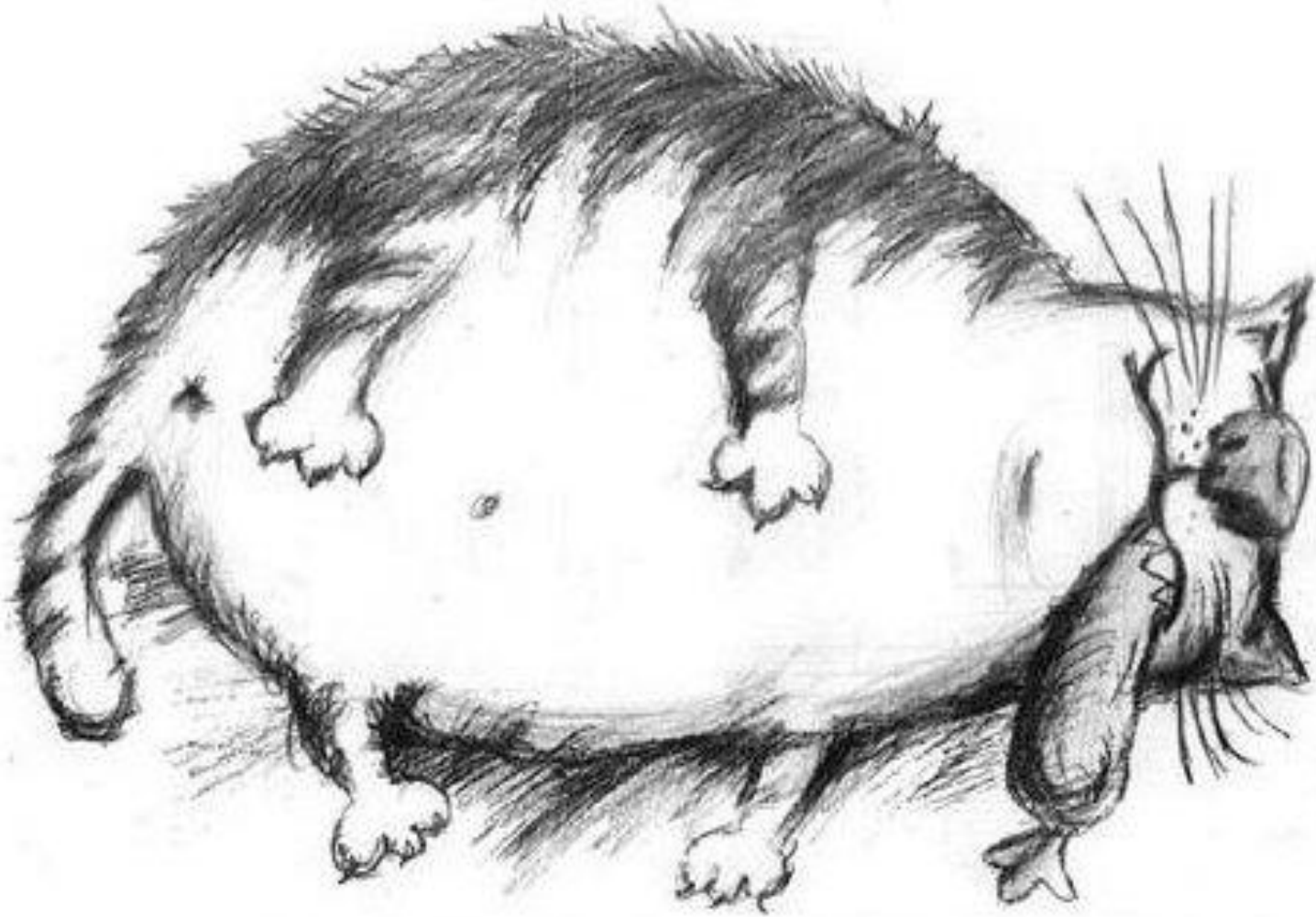
При жевании происходит не только механическое измельчение пищи (что облегчает работу всем другим отделам пищеварительного тракта), но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков под действием ферментов, содержащихся в слюне.



8. После еды нужно отдохнуть, но не лежать.

Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае лёгкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьёзных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.

9. Есть позднее, чем за два часа до сна, ВРЕДНО!



Процессы пищеварения во время сна замедляются. Потому, если вы натрескались бутербродов с колбасой и отправились в кровать, они, бутерброды, так и будут лежать в желудке и кишечнике практически мёртвым грузом до утра.

10. Употребляйте как можно больше твёрдой пищи



И ваша улыбка будет ослепительной!

И зубы, и дёсны должны трудиться – им это только на пользу. Мучная, жирная, мягкая, протёртая пища ускоряет образование зубного камня. Зато сырые овощи и фрукты, напротив, очищают зубы, способствуют массажу дёсен, уменьшает их кровоточивость. Поэтому вместо пирожного или конфет лучше съесть морковку или яблоко.



11. Полезным продуктам - ДА!

А что такое - полезные продукты? Это:

1) белковые продукты (мясо, птица, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, орехи)



Без них не вырастешь! Потому что белки — это строительный материал для клеток.

2) углеводные продукты (мёд, макароны, каши, хлеб и другие зерновые)



Они дают **энергию** нашему организму.

3) продукты богатые витаминами и минералами (овощи, фрукты, ягоды, соки)



Они обеспечивают правильную работу всего организма. Помогают нам **не болеть и учиться на 5-ки** (улучшают память)!

Вопросы и задания.

1. Сколько раз в день нужно принимать пищу?
2. Когда нужно есть сырые овощи и фрукты?
3. Что нужно делать после сытного обеда?
4. Можно ли принимать пищу перед сном?
5. Почему нужно есть твёрдую пищу?
6. Игра. Разбейтесь на команды.
 - 6.1. По очереди называйте белковые продукты или названия блюд, которые можно из них приготовить (сюда относятся блюда из мяса, рыбы, яиц, творога, молока и т.д.). Выигрывает та команда, которая последняя даст правильный ответ.
 - 6.2. Попробуйте вариант с углеводными продуктами (здесь смело можете перечислять виды хлебобулочных изделий, различные каши или крупы).
 - 6.3. А теперь посоревнуемся кто больше знает названий овощей и фруктов.
7. Для чего нужны белковые продукты? А углеводы?
8. Нужны ли нам витамины?
9. Каким из этих продуктов обрадовались бы вы? А ваш желудок?

