

Культура здорового питания



В наше динамичное время ритм жизни и обстоятельства диктуют нам свои условия, заменяя подчас обед вторым завтраком, а ужин – обедом, что пагубно для здоровья растущего ребенка. В этой связи в семье необходимо прививать культуру здорового питания детям.

Основные принципы здорового питания

В основе здорового питания три главных принципа - умеренность, разнообразие, режим питания.

Умеренность необходима для соблюдения баланса между энергией, расходуемой организмом в процессе жизнедеятельности.

Нет таких продуктов питания, которые содержали бы сразу все необходимые организму вещества, как нет продуктов, содержащих только белки или углеводы. Вот почему мы ищем выход, комбинируя самые разнообразные продукты.

Разнообразное питание - гарантия того, что организм получит все необходимое для нормальной жизнедеятельности.

Ещё одно правило организации здорового питания - 3-4 разовый *режим* - то что мы привыкли называть завтраком, обедом и ужином. На завтрак желательно отводить около 1/3 суточного рациона, на обед - несколько больше 1/3, на ужин - менее 1/3 (после трудового дня энергозатраты очень небольшие).

В зависимости от уклада, здоровья, жизненных условий в каждой семье складывается свой режим питания. Важно только, чтобы промежуток между завтраком и обедом, обедом и ужином составлял 5- 6 ч, а между ужином и сном - не менее 2 ч.

Конечно, могут быть исключения - праздничные дни, посещение друзей, они будут даже полезны для тренировки пищеварительной системы.

Культура домашнего питания

Когда речь идет о правильном питании, часто говорят, что в одних продуктах много жиров, в других – белков или углеводов, а в третьих - витаминов и минеральных веществ. Школьнику важно знать, какую роль они играют в сохранении и укреплении здоровья, почему необходимы для роста и развития организма.

Белки – сложные вещества, которые нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания (белки разносят по всему телу кислород воздуха, который мы вдыхаем). Белки защищают наш организм от инфекций и помогают регулировать работу многих органов. Вот почему так важно, чтобы с пищей мы получали достаточное количество белка. А особенное значение это имеет в тот период, когда человек растет. Школьникам ежедневно требуется около 90 граммов белка.

В организме человека белки поступают с растительной пищей и пищей животного происхождения. Важно не только наличие белков в пище, но и рациональное соотношение растительных и животных белков в ежедневном рационе (рацион – пища, которую человек съедает в течение дня). Ученые установили, что людям, занимающимся физическим трудом (строители, спортсмены, грузчики и т.д.), требуется больше животных белков. Для тех, чьи профессии связаны с напряженной умственной деятельностью (писатели, ученые, программисты и т.д.), содержание животных и растительных белков в ежедневном рационе должно быть равным.

Жиры – относятся к основным питательным веществам и являются обязательной частью рациона питания. Жиры – источник энергии, которая необходима нашему организму для работы. Кроме того, они нужны для нормального зрения, роста, работы нервной системы. В день школьнику необходимо получать около 80-90 грамм жиров. Их источник – пища растительного и животного происхождения.

Углеводы – питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания и являются основным источником энергии для организма.

Кроме белков, жиров и углеводов важное значение имеют витамины и минеральные вещества.

В переводе с латинского слова "vita" означает «жизнь». Ученые установили, что существует около 20 видов витаминов, необходимых для здоровья человека. Большинство из них не могут образовываться в организме и должны поступать с пищей. Общий вес витаминов, в которых мы нуждаемся, очень невелик и составляет сотую или даже тысячную часть грамма. Однако недостаток или отсутствие этих веществ может стать причиной серьезных заболеваний. Источником витаминов служит разная пища – растительного и животного происхождения. В настоящее время существует продукты, специально обогащенные витаминами.

С пищей мы получаем различные **минеральные вещества**: железо, фосфор, йод, калий, кальций. Все они нужны нашему организму для нормальной работы, роста и развития.

В теле человека содержится всего 3 грамма железа, кажется, мало? Однако благодаря этим 3 г. ко всем клеткам и органам доставляется кислород, который мы получаем из воздуха. Недостаток железа в организме становится причиной слабости, быстрой утомляемости, организм хуже сопротивляется болезням.

Ты уже знаешь, какое значение имеет для нашего организма йод. Вспомни, в каких продуктах содержится этот микроэлемент. Обрати внимание, йод в наш организм поступает не только с продуктами, но и питьевой водой. Однако в нашей стране много мест, где природная вода содержит не достаточное количество йода. Для того чтобы восполнить этот недостаток, в пищу нужно употреблять продукты, специально обогащённые йодом, - йодированная соль, хлеб, молоко.

Ученые установили, что в теле взрослого человека содержится около 1 кг кальция. Для чего так много? Оказывается, что минеральное вещество входит в состав костей скелета человека и придает им прочность. Благодаря кальцию некоторые кости нашего тела могут выдержать давления в несколько сот килограммов! Кальций придает прочность и нашим зубам.

Источник: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Формула правильного питания. правильное питание. образовательная программа.

интернет-ресурс: <http://images.yandex.ru/>