

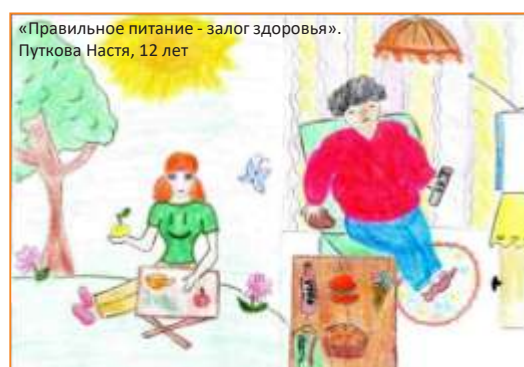
ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ФУНДАМЕНТ ДЛЯ СЧАСТЬЯ!

В последние годы на фоне неблагоприятных показателей социально-экономического положения детей продолжает ухудшаться состояние их здоровья. На 1.01.2022 г. количество алиментарно-зависимых заболеваний среди детей и подростков таково:

- недостаток массы тела — 1412 детей;
- анемия — 522 ребенка;
- ожирение — 3024 ребенка;
- болезни органов пищеварения — 4634 ребенка;
- болезни кожи, подкожно-жировой клетчатки — 1813 детей;
- сахарный диабет — 138 детей.



Рост заболеваемости детей напрямую связан с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.



Наиболее распространенные заболевания детей 15-17 лет

Заболевания	Количество, в %
Органов дыхания	36
Органов пищеварения и кожи	46
Костно-мышечной системы	10
Остальные заболевания	8

Недостаточность питания

Последствия

торможение процессов роста и развития
нарушения созревания нервной ткани
ухудшение психофизического состояния организма

Аминокислотная

низкорослость и мышечная дистрофия
развитие идиотии (слабоумия)

Типовые режимы питания школьников

Время обучения	Часы приема пищи	Вид и место приема пищи
Первая смена	7.30 – 8.00	Завтрак дома
	10.00 – 10.30	Горячее питание в школе
	13.00 – 14.00	Обед дома (в школе - для групп продленного дня)
	16.00 – 16.30	Полдник
	19.00 – 19.30	Ужин дома
Вторая смена	8.00 – 8.30	Завтрак дома
	12.30 – 13.00	Обед дома (перед уходом в школу)
	16.00 – 16.30	Горячее питание в школе (полдник)
	19.30 – 20.00	Ужин дома



Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков по интересам, а также от индивидуальных психофизиологических особенностей.



Нельзя!	Последствия
допускать длительные перерывы в приеме пищи, например 6-7 часов	через несколько недель начнется головокружение, появятся вялость, слабость, ему станет труднее учиться
жадно набрасываться на еду, плохо ее пережевывать	сильная резь в животе, тошнота и даже рвота, а впоследствии — заболевания пищеварительной системы
употреблять высококалорийные продукты при больших умственных нагрузках	ожирение

МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВУЮ ЕДУ!

ФРУКТЫ. Ешьте мандарины, яблоки, бананы — **источники витаминов С, Д, К, Е, В6, кальция, железа и фосфора.**

Фрукты необходимо употреблять в натуральном виде, потому что всякая тепловая обработка разрушает большую часть витаминов.

Лучше всего есть фрукты на завтрак, до обеда и в перерывах между едой. Любой прием пищи хорошо начинать с фруктов, за 30 минут до еды.



1-2 раза в день привычную чашку чая или кофе стоит заменить **стаканом свежевыжатого сока**, который необходимо пить медленно небольшими глотками.

ОВОЩИ. Ешьте лук, чеснок, свеклу, огурцы, томаты, морковь, капусту, кабачки — они полезны, а также легкодоступны.

Морские водоросли, помидоры, свекла являются **источником «полезного» глутамата натрия.**

В них содержится **весь комплекс витаминов, макро- и микроэлементов, клетчатки**, очищающая организм, также они обладают уникальной пищевой ценностью.

Для сохранения витаминов овощи должны быть приготовлены на пару, отварными или тушенными.



ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ — кладезь минералов и витаминов, содержат марганец, магний, селен, кальций, кремний, калий, железо, цинк, хром и витамины группы В. Клетчатка, содержащаяся в овсяных хлопьях, помогает длительное время сохранять стабильный уровень сахара в крови, что важно для людей, страдающих сахарным диабетом.

Регулярное употребление овсянки способствует снижению холестерина в крови. К тому же диетологи рекомендуют овсянку для снижения веса, так как она помогает сохранить ощущение сытости.



Чтобы овсянка была «привлекательной», можно добавить изюм, ягоды, сушеные или свежие фрукты, миндаль, грецкие орехи, специи, приправить кашу корицей.

СОЛЬ способствует переносу в организме питательных веществ и кислорода вместе с кровью, передаче нервных импульсов. Наличие хлорида натрия в организме является неременным условием для движения мышц, в т.ч. сердечной. Также организм не способен самостоятельно вырабатывать натрий, поэтому нуждается в регулярном пополнении его запасов. А ион хлора является незаменимым компонентом для выработки желудочного сока.



ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ (соль, обогащенная йодом) способствует профилактике йод-дефицитных заболеваний, например, заболеваний щитовидной железы.



Злоупотребление солью может спровоцировать повышенное кровяное давление, а если оно будет носить систематический характер — то болезни почек и сердца.

С употреблением соли надо знать меру. Суточной нормой для человека является 5 грамм соли.

НАТУРАЛЬНОЕ КОРОВЬЕ МОЛОКО содержит 20 аминокислот, 64 жирных кислот, 15 витаминов, молочный сахар, 40 минеральных веществ — кальций, фосфор, калий и

т.д. Литр коровьего молока по своей питательности равен 0,5 кг говядины, 2-3 кг овощей, 7-8 яйцам.

Благодаря молоку лучшим становится соотношение в организме аминокислот, белков, повышается их усвоение и синтез. У молока есть еще одно важное свойство — способность возбуждать пищеварительные железы и вызывать отделение пищеварительных соков.

Молоко не только ценный пищевой продукт, но и важное лечебное средство при желудочно-кишечных, почечных, сердечных и др. заболеваниях.

При употреблении 1 л молока удовлетворяется суточная потребность взрослого человека в жире, кальции, фосфоре, на 53% — потребность в белке, на 35% — в витаминах А, С и тиамине, на 26% — в энергии.

Не стоит пить молоко в больших количествах. Рекомендуются выпивать за один присест не больше 300 мл молока (один стакан). Молоко лучше пить отдельно от любых других продуктов — через 2 часа после еды и за 2 часа до приема следующей.

Усвоению молока способствуют специи — куркума, кардамон, корица, имбирь, шафран, мускатный орех. К примеру, если молоко плохо переваривается, подогрейте его и добавьте 1/3 ч. ложки куркумы.



МЕД очищает, питает и заряжает энергией. Он должен употребляться на постоянной основе, как **общеукрепляющее, регулирующее обменные процессы и улучшающее состав крови средство**. Оптимальная суточная доза — 4 чайных ложки.



ЯЙЦА это продукт, который усваивается организмом на 97-98%, практически не оставляя шлаков. Богаты белками, витаминами (А, В, Е, D и др.), содержат огромное количество микро- и макроэлементов (**кальций, калий, фосфор, магний, натрий, хлор, железо, цинк, йод, медь, марганец и т.д.**).

Они хорошо питают и утоляют чувство голода из-за высокой калорийности — в вареном яйце вкрутую содержится 159 кКал, в яйце жареном (без масла) — 175 кКал.

Яйца способствуют улучшению памяти, развитию интеллектуальных способностей, формированию устойчивой нервной системы, укреплению костей и зубов.

Яйца рекомендуют употреблять совместно со злаковыми и бобовыми продуктами. Норма потребления куриных яиц для взрослого — 4–6 штук в неделю, а для ребенка — 3, включая яйца, добавленные в выпечку, котлеты, фрикадельки и т.д.

Сырые яйца и сваренные всмятку детям давать не рекомендуется, потому что высок риск аллергической реакции.

РЫБА — источник легкоусвояемого белка, микро- и макроэлементов (йод, бром, фосфор, калий, магний, натрий, сера, фтор, медь, железо, цинк, марганец, кобальт), витаминов (В, РР, Н, Е, А, D), полиненасыщенных жирных кислот (омега 3 и 6).



Рыба решает проблемы с эндокринной системой, в частности щитовидной железой, улучшает умственную деятельность, повышает физическую активность, важна для развития зрения.

В речной рыбе меньше содержание белка и жира, в ней отсутствует йод и бром, поэтому выбирая рыбу следует отдавать предпочтение свежей или свежемороженой морской рыбе.



Готовить рыбу лучше на пару или варить.

Рекомендуется съедать 100–150 г рыбы 1–2 раза в неделю.

ХЛЕБ — источник **витамина В, клетчатки, биологически активных веществ и минералов (кальций, калий, железо, магний, марганец, натрий, фосфор, цинк)**. Хлебная корочка является богатым источником **антиоксидантов**.

Основную долю хлебного рациона должны составлять темные сорта хлеба и хлебобулочных изделий, причем предпочтительно из ржаной муки, например, цельнозерновой хлеб или хлеб с отрубями, бородинский хлеб.

Хлеб, который только что достали из печки, приносит вред, т.к. мягкий мякиш способствует большему слюноотделению, что может привести к обострению гастрита. Гораздо больше пользы принесут подсушенные в тостере хлебцы.

Самый лучший и полезный продукт, дополняющий вкус и пользу хлеба — это оливковое масло первого отжима. Хорошо обмакнуть кусочек цельнозернового хлеба в такое масло, или же нанести на него тонкий слой сливочного. Очень вкусно и полезно будет, если положить еще на этот кусочек хлеба небольшой кусок красной рыбки (помидора, сыра). А вот бутерброд с колбасой не принесет пользы, т.к. колбаса не является натуральным продуктом, в ней слишком мало полезного белка и слишком много вредного жира.

Рекомендуется резать хлеб тонкими ломтиками и тщательно пережевывать. Чем тщательнее хлеб пережевывается, тем больше выделяется слюны. А значит, тем лучше усваивается хлебный крахмал, и, следовательно, предотвращается возникновение гнилостных процессов в желудочно-кишечном тракте, особенно если человек ест плохо пропеченный черный хлеб.



10 фактов о фаст-фуде

-  1. Ежегодно только на территории США местная пищевая отрасль расходует порядком 33 млрд. долларов на рекламу фаст-фуда.
-  2. За последние 25 лет в телеэфире значительно увеличилось количество рекламы фаст-фуда, ориентированного на детей.
-  3. До 2009 г. практически вся реклама, транслировавшаяся на детских ТВ-каналах Канады, являла собой рекламу фаст-фудов, чипсов и «газировки».
-  4. Ежемесячно до 90% всех детей США хотя бы единожды посещают рестораны сети Макдональдс.
-  5. Ежегодно дети США в возрасте от 12 до 16 лет за год выпивают примерно 870 банок «газировки».
-  6. Ежегодно на ароматизаторы, идентичные натуральным, пищевая промышленность США тратит не менее 1,4 млрд. долларов.
-  7. В чикен макнагетс содержится в 2 раза больше килокалорий, чем в гамбургере.
-  8. За последние 20 лет количество детей в мире, имеющих лишний вес в результате любви к фаст-фуду, увеличилось почти в 3 раза.
-  9. Усилитель вкуса и запаха, используемый в фаст-фуде, носит название глутамат натрия. Глутамат натрия может быть полезен, но только натуральный, который содержится в обычных продуктах, не подвергающихся переработке. Синтетический глутамат натрия обладает токсическими свойствами и излишне возбуждает клетки головного мозга, может вызывать пищевую зависимость, напоминающую наркотическую.
-  10. Каши быстрого приготовления — тоже фаст-фуд, однако более полезный, чем гамбургеры.

ПЕРЕКУСЫ по-русски



Русские лоточники с пирожками и сбитнем, конечно, мало похожи на современных парней в фирменных кепках, но и общего у них немало: и те и другие предлагают быстро перекусить.

Но мы говорим «нет» булочкам, чипсам, печеньям, конфетам в качестве перекуса и «да» овощам, фруктам и кефиру.

Благодаря легким перекусам, состоящим из свежих и полезных продуктов, можно:

приглушить чувство голода;

контролировать вес;

оставаться в тонусе на протяжении длительного периода;

дать сигнал для организма о том, что не следует накапливать лишний жир.

Полезные перекусы

Продукт	Действие
кисломолочный продукт	Основное действие направлено на улучшение работы желудочно-кишечного тракта. Рекомендуются употреблять обезжиренные свежие продукты. Дело в том, что в свежем кисломолочном продукте содержится максимально высокая концентрация живых культур
орехи и сухофрукты	Несмотря на пользу, употреблять их нужно, соблюдая меру, поскольку в орехах содержится большое количество жира. Перекус должен быть представлен 10 орешками. Сухофрукты также следует употреблять в меру из-за большого количества содержащегося в них сахара
смузи	Служит прекрасным и вкусным вариантом перекуса. Для его приготовления достаточно взять небольшое количество молока и фруктов, которые следует измельчить при помощи блендера. <i>Рецепт смузи может быть таким: молоко (1 стакан), банан (1 шт.), мед (1 ч.л.). Все ингредиенты нужно взбить в коктейль</i>
вареные яйца	Являются источником белка и насыщают организм на длительное время