

# Конкурс "Здоровое питание"

Государственное  
учреждение образования  
«Гимназия г. Дзержинска»

Государственное  
учреждение образования  
«Гимназия г. Дзержинска»

ул. 1-ая Ленинская, 21  
г. Дзержинск, Минская обл.  
222720 БЕЛАРУСЬ  
e-mail: [gymnasium@schoolnet.by](mailto:gymnasium@schoolnet.by)  
http: [www.gymndz.com](http://www.gymndz.com)  
тел. +375171655205  
факс +375171656398

Выше всех поучений и правил,  
как правильно жить,  
Две основы достоинства  
я предпочел утвердить:  
Лучше вовсе не есть ничего,  
чем есть что попало;  
Лучше быть в одиночестве,  
чем с кем попало дружить.

Омар Хайям



Рекомендации родителям  
о здоровом питании



Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.

Недостаточность питательных веществ представляет собой физическое состояние, вызванное неправильно подобранной диетой или физической неспособностью усваивать или метаболизировать питательные вещества. Это понятие включает в себя:

- переедание: человек получает с пищей больше калорий, чем расходует, что приводит к избыточному телесному жиру;

- недоедание: человек получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ, что приводит к уменьшению массы тела и/или дефициту питательных элементов.



## Влияние питания на здоровье

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей.

Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таки образом, все о чем говорили выше, укладывается в понятие:

- разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
- прием пищи не менее 3 – 4 раз в день;
- умеренное употребление пищи;
- ужин не позднее 19 – 20 часов;
- правильная кулинарная обработка продуктов.

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно-кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- нерегулярное питание с перерывами более 3 – 4 часов;
- частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
- однообразное питание;
- еда в сухом виде;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки





- ▶ За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным валевологов, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья учеников является организация правильного питания не только дома, но и в школе. Специалисты считают, что ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и



## ▶ Школьное питание – здоровое питание

*Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.*

Учащиеся 7 «Б» класса

## «Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения»



Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Рациональное питание обучающихся — одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению



Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.



# О, каша!

**Гречневая каша** имеет великолепный вкус и высокую питательную ценность. В среднем гречневая крупа содержит 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров, богата витаминами В1, В2, В6, РР, минеральными веществами - фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием. К тому же гречневая каша обладает антиоксидантными свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в частности ишемической болезни сердца.

*Словом, не каша, а настоящая мини-аптека, приготовленная для нас природой.*

В **овсяной крупе** содержится почти 12% белка, 65% углеводов, почти в два раза больше ценных растительных жиров, чем в гречке, - 5,8%, не говоря уже о витаминах и различных минеральных веществах.

Семена ячменя также очень питательны, содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины А, В, D, Е, минеральные вещества. Из ячменя

вырабатывают два вида круп: **перловую и ячневую.**

Перловка содержит 9,3% белка, 73,7% углеводов, 1,1% жира. Ячневую крупу готовят из дробленого, но не шлифованного ячменя, поэтому клетчатки в ней больше, чем в перловой.

Среди круп **рис** занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала - 77,3% и биологической ценности белка. К тому же в нем есть богатый набор витаминов - В1, В2, В6, РР, Е и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия.



Получаемое из проса **пшено** содержит около 12% белка, 69,3% углеводов, 3,3% жиров, биологически активные аминокислоты и некоторые витамины. Сравнительно высокое содержание жира.

# Компот из сухофруктов

Компот из сухофруктов содержит огромное количество натуральных витаминов, что особенно важно весной, когда кожа шелушится, волосы тускнеют, а ногти становятся ломкими. И, самое главное, в компоте из сухофруктов все полезные вещества натурального происхождения, а не синтезированные в лабораторных условиях.



**В состав сухофруктов входят:**

- витамины – А, В1, В2; В3; В5; В6, Р
- минеральные вещества – железо, кальций, магний, фосфор, калий, натрий
- большое количество полезных углеводов – фруктоза и глюкоза
- органические кислоты
- балластные вещества – пектин.

**Сухофрукты – это высушенные естественным или промышленным способом ягоды и фрукты.**

Остаточная влажность сухофруктов – около 20%.

Сушка фруктов и ягод – один из самых доступных способов их хранения, позволяющий сохранить максимальное количество витаминов и минералов.

**Сухофрукты – ценный продукт питания.**

*Сухофрукты оказывают положительное влияние на здоровье человека, они незаменимы в лечебном и повседневном питании.*

# Клюква

*Широко используется в кулинарии. Из клюквы готовят соки, морсы, кисели, варенье, джемы.*

*Клюквенный сок может успешно заменить антибиотики, прежде всего для борьбы с целым рядом бактерий, устойчивым ко многим современным медицинским препаратам, эффективно защищает организм от развития инфекционных заболеваний мочевой системы.*



*Вечнозеленый кустарничек из семейства вересковых, высотой до 15 см с тонкими придаточными корнями.*

*Стебли стелющиеся, укореняющиеся в узлах, с короткими приподнимающимися, тонкими, пушистыми цветочными веточками. Цветет в июне, плодоносит в августе—сентябре.*

## Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ:

1. **Молоко и молочные продукты**, содержат кальций, рибофлавин и белок.
2. **Мясо, яйца, бобовые** - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.
3. **Фрукты и овощи** содержат витамины А и С, а также клетчатку.
4. **Зерно и продукты из зерна** (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза) - содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.е. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.

