

В копилку знаний для родителей

Почему детям необходимо здоровое питание?

Ваш ребёнок - самый лучший!

Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и принесли «пятерки», - чаще обращайтесь к тому, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Основы здоровья закладываются в школьные годы.



Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального
образования «Старооскольский
институт развития образования»

Телефон - факс 33-30-16
E-mail: st-iro@mail.ru

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального
образования «Старооскольский институт
развития образования»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Правильное питание для школьников

Старый Оскол
2015

*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не
продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.*

ВИТАМИНЫ

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

Витамин А содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах. Регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 - в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе. Регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 - в мясе, сыре, продуктах моря. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота - в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке. Необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин - в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе. Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D - в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости и зубы.

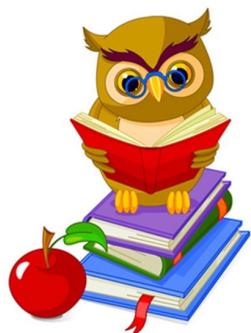
Витамин Е - в орехах и растительных маслах. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте. Регулирует свертываемость крови.



В копилку знаний для родителей

Научив вашего ребенка пра-
вильно питаться сегодня,
вы сохраните ему здоровье
завтра.



Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы
помогут вам организовать
правильное питание ваших
детей.



Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного
профессионального образования
«Старооскольский
институт развития образования»

Телефон - факс 33-30-16
E-mail: st-iro@mail.ru

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Культура питания

Старый Оскол

2015

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Важно не только то, что ваш ребенок будет есть, но и каким образом. Именно у детей школьного возраста закладываются привычки, остающиеся на всю жизнь. Покажите ребенку, как правильно питаться, расскажите ему о здоровой пище. Для этого, в первую очередь, будьте для ребенка достойным примером для подражания. Не заставляйте его есть ненавистный кабачок или пить кефир в одиночестве. Покажите, как вам самим нравятся эти полезные продукты.



НЮАНСЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Перечислим некоторые из них:

- следите за свежестью и качеством продуктов для детей;
- избегайте жирных, острых, соленых или жареных блюд. Жирное, копченое или мясо с кровью – не для детей школьного возраста;
- обязательно в рацион ребенка должны включаться супы (как мясные, овощные, так и молочные);
- молоко, творог, хлеб, масла (растительное и сливочное). Конечно, не забудьте об овощах, фруктах, ягодах, которые так любят дети. А вот чай, кофе, шоколад или какао - только по чуть-чуть, их возбуждающее действие всем известно;
- самые полезные блюда – приготовленные на пару;
- напитки на столе должны появляться только после второго блюда;
- сладкое давайте только после еды, чтобы ваш ребенок не отказался от полезной пищи.

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Нежелательно поощрять детей школьного возраста продуктами питания, будь то мороженое, сок или фрукты. Таким поведением вы можете приучить ребенка не замечать сигналов к приему пищи. Если уж очень хочется похвалить ребенка особенным образом, выберите ему книжку или хорошую игрушку. Лучше всего, если вы подарите ему свое время, позанимайтесь спортом или просто погуляете вместе.

МНЕНИЕ ТРЕНЕРА

В питании детей школьного возраста – грамотное сочетание физической активности и потребления калорий. Если ваш ребенок занимается спортом или имеет какие-то иные физические нагрузки, это не значит, что он должен переесть. Даже у очень активных детей высокое содержание жира и сахара в пище может привести к излишней массе тела. А лишний вес, набранный в детстве, ребенок с большой вероятностью перенесет и во взрослую жизнь.

В копилку знаний для родителей

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.
2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (соотношение белков и углеводов 1: 4).
3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).



Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.



Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного
профессионального образования
«Старооскольский
институт развития образования»

Телефон - факс 33-30-16
E-mail: st-iro@mail.ru

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Основные принципы рационального питания

Старый Оскол

2015

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы



10 СПОСОБОВ

ВОСПИТЫВАТЬ У ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПИЩЕ

1. Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на личностное развитие ребенка.

2. Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш

3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах, улучшает спортивные показатели. Антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.

4. Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.

5. Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи. Направьте их выбор в другое русло.

6. Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте.

7. Вечером собирайтесь на семейный ужин. Сделайте это традицией. Дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший

риск серьезных проблем в подростковом возрасте.

8. Накладывайте еду в кухне. Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции.

9. Советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную Вами еду.

10. Консультируйтесь с детским врачом. Прежде чем «посадить ребенка на диету», помочь ему набрать вес или внести какие-то радикальные изменения в его питание, проконсультируйтесь с врачом.



В копилку знаний для родителей

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.



*Уважаемые родители,
помните,
главное - это здоровье ва-
шего ребёнка
и улыбка на его лице.*



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального
образования
«Старооскольский
институт развития образования»

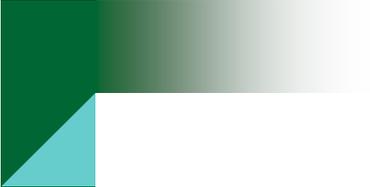
Телефон - факс 33-30-16
E-mail: st-iro@mail.ru

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального
образования «Старооскольский институт
развития образования»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Правила здорового
питания для
школьников**

Старый Оскол
2015



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30-8:30 должны получать завтрак дома, перед уходом в школу. В 10.30-11:30 – горячий молочный завтрак в школе, в 13:30-14:30 – обед в школе, а в 18:00-19:00 – ужин дома.

4. В пищу следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВИТАМИННОГО ОТВАРА ИЗ ШИ- ПОВНИКА

15 грамм сухих плодов шиповника промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной посуде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем отвар настаивают 3-4 часа, процеживают, дают пить по 1 стакану в холодном или горячем виде (можно добавить сахар). Содержание витамина С в стакане отвара составляет 100 мг. Хранить отвар можно не более 2 суток.



Витамины – это органические вещества, необходимые для образования ферментов и других биологически активных веществ. Они способствуют протеканию биохимических процессов в организме, т.е. обмену веществ.



| Витамины | | |
|--|---|---|
| Жирорастворимые | Водорастворимые | |
| A Жир печени морской рыбы. Каротин в шпинате, морковке, петрушке, моркови. ретинол | C Овощи, плоды, фрукты, ягоды. аскорбиновая кислота | B5 Широко распространена в природе: почти все растения и животные. пантотеновая кислота |
| D Жир печени рыбы, рыбий жир, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей. кальциферол | B1 Пшеница, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи. тиамин | B6 Пшеница, дрожжи, пшеничные отруби, овощи, злаковые и бобовые культуры, мясо, печень, яича, молоко. пиридоксин |
| E Зерновые, пшеница, зеленые овощи, растительные масла. токоферол | B2 Яйца, сыр, молоко, мясо, пшеница, дрожжи, зерновые и бобовые культуры. рибофлавин | B9 Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микробиотой кишечника. фолиевая кислота |
| K Зеленые листья салата, капуста, шпинат, крапива. Синтезируется микробиотой кишечника. филлохиноны | B3 Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародки. никотиновая кислота | B12 Продукты животного происхождения (особенно печень). цианокобаламин |

Кто здоровым хочет быть,
 Не болеть и не хандрить,
 Пусть полюбит витамины –
 Враз исчезнут все ангины!
 Если хочешь быть здоров,
 Позабудь про докторов.
 Спортом лучше занимайся,
 В речке плавай, закаляйся.
 Витамины не забудь,
 В них – к здоровью верный путь!



*Муниципальное бюджетное учреждение
 дополнительного профессионального образования
 «Старооскольский институт развития
 образование»*

Телефон: (4725)33-30-16
 Эл. почта: st-iro@mail.ru

*Муниципальное бюджетное учреждение
 дополнительного профессионального
 образования «Старооскольский институт
 развития образование»*

Роль витаминов в детском питании

Памятка для родителей



Старый Оскол
 2015

Роль витаминов в детском питании

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в



организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными источниками витаминов являются продукты питания.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты.

Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается



в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость. При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.





**Польза и
здоровье –
в молоке
коровьем!**

**Всем котам секрет
известен:
Оттого мурлычем песни,
Прыгаем всегда легко,
Что мы любим молоко!**



Молоко для знаний

Здоровое питание важно не только для физического, но и для умственного развития человека.

Молоко помогает детям правильно развиваться, быть бодрыми и более внимательными на уроках, лучше усваивать материал, лучше учиться.

Пословицы о здоровье

Здоровье не купишь – его разум дарит.
Здоровье дороже золота.
Здоровье сбережёшь – от беды уйдёшь.
Без здоровья нет хорошей жизни.
Здоровьем дорожи – терять его не спеши!
Здоровому – всё здорово!

**Будешь правильно
питаться,
Активно спортом
заниматься –**



**Станешь сильным и
здоровым,
И придёшь к победам
новым!**



МБУ ДПО «СОИРО»
309516

Белгородская область, г. Старый Оскол,
м-н Буденного, 2.
Тел. (факс): 33-30-16
E-mail: st-iro@mail.ru

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Старооскольский институт развития образования»



**Памятка для учащихся
1-4 классов
«ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ –
ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!»**



Старый Оскол
2015

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Что такое здоровое питание?



Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно

Почему организму младшего школьника необходимы пищевые вещества?

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы - основной поставщик энергии для жизни. Пищевые волокна способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.



Три правила, которые должен знать каждый ребенок

Питайся разнообразно!

Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит всё необходимое без ваших усилий.

2. Питайся регулярно!

Твоему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через шесть. Когда с утра - чай с бутербродом, а весь день - пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо 4-5 раз в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок или кефир.

3. Питайся правильно!

Не забывай, что полезная пища богата витаминами – веществами, благодаря которым организм работает слаженно и активно, а человек чувствует себя бодро.



Овощи и фрукты – полезные продукты

Отгадай загадки!

1. Маленькая печка с красными угольками
2. Маленький и горький, луку брат.
3. Над землей трава, под землей бордовая голова.
4. За кудрявый хохолок лису из норки поволок.
5. Само с кулачок, красный бочок, потрогаешь – гладко, откусишь – сладко.
6. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож.
7. Желтый шар слегка горчит, летом жажду утолит.
8. Апельсина брат меньшей, потому как небольшой.
9. В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа»
10. Сто одежек и все без застёжек



Нарушение пищевого режима и диеты

По статистике:

около 70% девушек в возрасте 15-16 лет мучили себя голоданием, хотя у 26 % этих девушек вес находился в пределах нормы, а у 8% - вес был даже ниже нормы.

Что может произойти, если подросток сядет на диету?

- Большинство подростков по окончании диеты набирают лишний вес.
- Диеты негативно сказываются на работе мозга. Снижается концентрация внимания, притупляются мозговые процессы, появляется головная боль и сонливость.
- Многие диеты приводят к обезвоживанию организма подростка. В результате диеты подросток лишает себя массы полезных и питательных микроэлементов, без которых невозможна нормальная работа всего организма.
- При истощении начинаются проблемы с женскими функциями - аменорея и прочие малоприятные вещи.

Что делать?

Проконсультируйтесь с врачом, действительно ли у подростка имеется лишний вес. Избыточность веса должен диагностировать врач, а не ваш придирчивый взгляд в зеркале. Специалист поможет составить правильный рацион питания.



МБУ ДПО «СОИРО»
309516
Белгородская область, г. Старый Оскол,
м-н Буденного, 2.
Тел. (факс): 33-30-16
E-mail: st-iro@mail.ru

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Старооскольский институт развития образования»

Памятка для учащихся 5-9 классов

«Правильное питание подростка -
залог здорового будущего»



Старый Оскол
2015

Основные принципы здорового питания подростков

- Полноценность и сбалансированность пищевого рациона, максимальное его разнообразие;
- соблюдение правильного режима;
- достаточное, адекватное потребностям растущего организма поступление пищевых веществ и энергии, необходимых для нормального развития и сохранения здоровья.



Рацион питания подростков

Возраст 10-13 лет – это время ускоренного роста костей и мышц. Желательно на этой стадии ежедневно включать в рацион питания мясо и молочные продукты. Молочные продукты (творог, молоко, кефиры и йогурты) помогут избежать различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. В мясе содержится животный белок, который служит в период бурного роста строительным материалом для мышц.

Возраст 14-16 лет. На этом этапе активно формируются железы внутренней секреции, вот почему подростки этого возраста часто страдают угревой сыпью. Важно не увлекаться продуктами с высоким содержанием жира; отказаться от жареного (лучше варить, тушить, запекать, либо готовить на пару). Растительные жиры, в отличие от животных, не следует исключать из рациона подростка. Полезны будут орехи. Специалисты рекомендуют заправлять блюда растительными маслами.



Продукты здорового рациона

Белковая пища



Мясо Рыба Море - продукты Молочные продукты Яйцо

Овощи, зелень, салаты, грибы



В умеренных количествах:
картофель печеный

Сложные углеводы



В умеренных количествах:
семена, орехи, семечки

Фрукты, ягоды



В умеренных количествах:
хурма, бананы, сухофрукты

Принципы здорового питания

Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.

Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.

Принимайте пищу только сидя.

Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.

Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.

Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.

Много двигайтесь.

Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.

Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.

Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрировать внимание на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.

Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.

Пища должна быть натуральной.

Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину.

Пифагор



Самые полезные продукты

Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длинной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.



МБУ ДПО «СОИРО»
309516
Белгородская область, г. Старый Оскол,
м-н Буденного, 2.
Тел. (факс): 33-30-16
E-mail: st-iro@mail.ru

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Старооскольский институт развития образования»

**Памятка для учащихся
10-11 классов
«Правильное питание – путь
к здоровью и долголетию»**



Старый Оскол
2015

Основные группы продуктов

для детей 15-16 лет

Можно выделить шесть групп продуктов, просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.

- 1. Сложные углеводы.** Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.
- 2. Продукты, содержащие белок.** Это мясо животных, птицы и рыба. Белок- это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.
- 3. Растительная клетчатка.** Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.
- 4. Растительные жиры.** Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.
- 5. Молоко и кисломолочные продукты.** Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.
- 6. Чистая питьевая вода.** Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мл на 1 кг массы тела.

Запреты не научат детей выбирать полезную еду

Американские ученые из Корнельского университета проанализировали данные различных международных исследований, проведенных врачами-диетологами.

Результаты показали, что правильнее рассказывать детям и подросткам, какая именно пища полезна и почему, а не запрещать в негативной форме есть вредные продукты.

По словам исследователей, стоит, например, предложить яблоко в качестве перекуса, объяснив, что это позитивно скажется на состоянии кожи, волос, всего организма в целом, а не заставлять школьника отказаться от печенья, так как оно слишком калорийно и грозит лишними килограммами.

Ученые уверены: именно акцент на полезных свойствах продуктов поможет приучить ребят к здоровой пище.



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора:

зелёный свет- еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г. в сутки овощей и фруктов;

желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты;

красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

