

Почему мы едим

Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем ее из еды и питья. Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправления повреждений организма.

Каждый вид продуктов полезен по-своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты без исключения – углеводы, белки, жиры и клетчатку, а также витамины и минеральные соли.

Каши и овощи содержат клетчатку, полезную тем, что она помогает остальной пище легче пройти по пищеварительному тракту.

Организму нужны и небольшие количества минеральных солей – например, кальция, для роста и здоровья костей и зубов. Много кальция в молоке. Вдобавок оно богато водой, жирами, белками и витаминами. Также большое количество кальция в твороге.

Апельсины и другие фрукты содержат много витамина С, помогающего не болеть и быстрее выздоравливать. Кроме него организму нужны еще многие другие витамины.



Бобы и мясо содержат много **БЕЛКОВ**, помогающих нам поддерживать силу. Белки идут на постройку клеток нашего тела и потому очень нужны для роста и здоровья.

ЖИРЫ, содержащиеся в сыре, масле и молоке, очень богаты энергией, а также важными витаминами. Жиры могут накапливаться в организме на будущее, так что лучше не есть слишком много жирной пищи.

УГЛЕВОДЫ, которыми богаты хлеб и макароны, являются основным источником энергии, необходимой нам в повседневной жизни. Усваивается эта энергия очень быстро.

Зачем нам вода? – В организме вода используется многими способами. Она является основой для крови. Охлаждает организм, выходя с потом. Уносит из организма отходы в моче. Мы потребляем воду и в виде напитков, и вместе с разнообразной пищей (вода в разных количествах присутствует в любой пище, которую мы едим).

Новые слова:

Белки – вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.

Витамины – вещества, необходимые для здоровья.

Клетчатка – волокнистая часть растительных продуктов, помогающая пищеварению.

Питание – источник энергии и строительных материалов организма.

Углеводы – вещества, быстро дающие организму энергию.

Познакомься, это Витамины А, В, С



Для чего человеку пища

Ты не задумывался, зачем человек ест? Что нужно есть и когда? Давай разберёмся с этими вопросами.

Для того чтобы бегать, прыгать, ходить, писать, думать, нам нужны силы – энергия. Организм ребёнка растёт, развивается, для этого нужны вещества, которые идут на строительство его тела. Откуда же они берутся?

Всё это наш организм получает с пищей. **Пища** – источник питательных веществ и энергии.

Пища, которую мы употребляем, должна быть разнообразной, то есть содержать различные питательные вещества. Какие же это вещества?

Прежде всего это **белки**?. Это основной строительный материал нашего тела. Работу наших органов обеспечивают **углеводы**. Именно это «горючее» используют наши клетки для получения энергии. **Жиры** – это главным образом запасной источник энергии.

Организму нужно много **воды**. Наше тело состоит из неё на две трети. Она участвует во всех процессах, которые происходят в нашем организме.

Нужны организму и **соли**. Они входят в состав костей, принимают участие в работе мышц, сердца, мозга.



Пища, богатая
жирами

Пища, богатая
витаминами



Без **витаминов** (от латинского «вита» – жизнь) невозможен нормальный рост, развитие и работа нашего организма. Их нужно совсем немного, но их недостаток приводит к тяжёлым заболеваниям. Много витаминов содержится в овощах, фруктах, яйцах, печени.

В организме нет запасов воды, солей и витаминов, они должны поступать в организм каждый день.



О полезных и вредных продуктах

Все мы хотим быть здоровыми и в хорошем настроении. Все хотим получать от еды удовольствие и пользу. Но очень часто вкусные продукты и блюда совсем не полезны. Как разобраться во всех тонкостях и научиться питаться и вкусно и полезно разберемся в этой статье.

Что такое полезные и вредные продукты

Полезные продукты – это натуральные продукты, которые содержат витамины, микроэлементы, клетчатку, белки, жиры и углеводы. В них нет большого количества сахара или соли, нет усилителей вкуса, консервантов, загустителей, красителей и стабилизаторов.

К полезным продуктам можно отнести:

- Овощи и зелень
- Фрукты и ягоды
- Молочные продукты
- Орехи и мёд
- Крупы и бобовые
- Рыба и постное мясо



Овощи, зелень, фрукты и ягоды можно есть в неограниченном количестве в свежем виде. Однако, необходимо посоветоваться с врачом тем, у кого имеются проблемы с ЖКТ и болезни желудка.

Молочные продукты лучше выбирать без сахара и с пониженным содержанием жиров – так они будут менее калорийны. Но не рекомендуется покупать совсем обезжиренные, потому что животный жир в них заменен на растительный, причем не всегда хорошего качества. Лучше отдавать предпочтение молочным продуктам 1,5-5% жирности.

Несмотря на то, что орехи и мёд полезны, диетологи рекомендуют употреблять их в небольшом количестве по причине их высокой калорийности. 100 грамм орехов содержит, в среднем, 500-600 ккал.

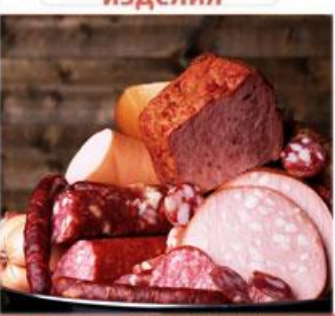
Не рекомендуется также злоупотреблять крупами и бобовыми. Диетологи советуют их есть не более 1-2 раз в день.

По употреблению рыбы и постного мяса – нам достаточно небольшого кусочка в день, причем наиболее важен способ обработки – отдавайте предпочтение варке, тушению и приготовлению на гриле.

К вредным продуктам можно отнести:

- Фастфуд или жареная пища
- Колбасные изделия
- Хлебобулочные и кондитерские изделия
- Чипсы и сухарики
- Соусы, майонез и кетчуп
- Консервы
- Продукция быстрого приготовления
- Сахар и соль
- Газированные напитки и соки
- Алкоголь

Самые вредные продукты

Чипсы  Содержат огромное количество жиров и углеводов, разных пищевых добавок, красителей	Газированные напитки  В сладкой газировке яркого цвета содержится много сахара, а также масса синтетических добавок	Фаст-фуд  Содержат большое количество трансжиров, а также холестерин
Колбасные изделия  Содержат много скрытых жиров, трансжиров и других вредных веществ	Шоколадные батончики  Кроме красителей и ароматизаторов содержат еще и генетически модифицированные организмы	Майонез и кетчуп  Содержат ароматизаторы, жиры и усилители вкуса, а натуральных составляющих в них нет

Фастфуд или жареная пища, как правило, содержит в себе много жиров и добавок, за счет обжарки на масле и во фритюре. Порция обычно составляет 15-30% суточной нормы калорий. Поэтому не рекомендуется есть фастфуд чаще 1 раза в месяц.

Колбасная продукция бывает высокого и низкого качества. В супермаркетах по небольшой цене обычно продают продукцию, содержащую мясо низшего сорта, с большим добавлением загустителей, усилителей вкуса, жира, красителей.

Хлебобулочные и кондитерские изделия, как правило, содержат в себе большое количество сахара, красителей и добавок. Белый хлеб – чем мягче и белее – тем вреднее. Белая пшеничная мука высшего сорта очищена от всего полезного, что есть в пшенице, соответственно, такая мука + дрожжи + сахар = калорийная бомба.

Шоколадные батончики обычно содержат много сахара и консервантов. Если вам захотелось шоколада, съешьте 1-2 плиточки горького шоколада, в котором содержание какао выше 70%.

Чипсы и сухарики – вообще не содержат в себе никакой пользы, кроме их высокой калорийности. Побаловать себя ими можно, но не чаще 1-2 раз в месяц.

Майонез, кетчуп и другие соусы – содержат усилители вкуса, консерванты, большое количество жиров и заменителей вкуса. Можно добавлять их в рацион совсем чуть-чуть, а лучше исключить.

Консервы – не всегда плохо, порой они сильно выручают и позволяют нам готовить быстро и разнообразно. Но, благодаря консервированию, они часто теряют часть своих полезных свойств, а также содержат много соли. Поэтому лучше отдавать предпочтение свежим или замороженным продуктам.

Продукция быстрого приготовления (супчики, картофельное пюре, каши, замороженная продукция) содержат много химии, соли и реально могут нанести большой вред здоровью, при их чрезмерном употреблении. В них мало витаминов и микроэлементов, но много «пустых калорий».

Соль, как и сахар, – белый яд. Чрезмерное употребление соли способствует задержке жидкости в организме, понижает давление. Старайтесь не баловать себя чрезмерно солёными блюдами. Сахар – пустые и быстрые углеводы.

В сладких газированных напитках прячется очень много сахара, химических добавок и газов.

Алкоголь вреден в больших количествах, он также содержит много пустых углеводов, отравляет организм и задерживает воду. Диетологи разрешают вино сухое красное или белое, не более 100 мл. в сутки. Но на диете лучше воздержаться от любых алкогольных напитков.

Чем заменить вредные продукты в рационе?

Если вредные продукты присутствуют в вашем рационе ежедневно и в больших количествах – разом отказаться от них будет очень непросто. Чтобы избежать стрессов и срывов многие диетологи рекомендуют заменять вредные продукты полезными постепенно. Например, для начала можно разнообразить рацион свежими фруктами и ягодами – помойте и положите в тарелку яблоки, груши и киви поставьте на видное место или на рабочий стол. И когда

захотите перекусить – на глаза вам попадется тарелка с красивыми и аппетитными фруктами. И вы вспомните о том, что желаете себе здоровья, и уже не так захочется перекусывать вредными чипсами.

Начните с малого и не убирайте сразу всё лишнее. Заменяйте постепенно, например вместо фастфуда – сделайте домашний гамбургер сами. Можно взять цельнозерновую булочку, смазать её йогуртом, положить кружочек помидора, листик салата, вареную или запеченную курочку и сверху кусочек сыра, чтобы не есть много хлеба. Вместо соли используйте натуральные приправы, это очень вкусно. Вместо колбасы приготовьте курицу, индейку или другие нежирные сорта мяса – их можно запечь в духовке, мультиварке. Картофель фри можно приготовить в духовке, совсем без масла – это очень вкусно, поверьте.

Будьте в гармонии с собой и начните думать о еде правильно уже сегодня.

10 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ОТЛИЧНАЯ ПРИВЫЧКА

Правильное питание – это инвестиция в самое доходное предприятие – собственное здоровье. Прилагая усилия сегодня, завтра Вам не придётся тратить время на посещение врачей и деньги на покупку лекарств от многих болезней

Соблюдение принципов здорового питания – залог достижения и поддержания нормального веса, профилактики возникновения многих заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых и сахарного диабета. Для оценки основных показателей здоровья, напрямую связанных с несоблюдением принципов правильного питания, сравните свои показатели с рекомендуемыми значениями:

1. Контролируйте баланс калорий и объем съеденного. Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Чтобы знать, сколько «топлива» надо вашему организму, воспользуйтесь онлайн калькулятором. В среднем суточная потребность составляет 1500-2000 ккал. Не имеет значения, чем переедать, котлетами или яблоками. Если даже блюдо Вам очень нравится, держите объем порции под контролем.

2. Питайтесь регулярно. Ешьте не реже трех раз в день. Любую нехватку питания организм воспринимает как наступление голода и начинает создавать в теле запасы – жировые отложения. Оптимальные перерывы между приемами пищи – не более 5 часов, последний прием пищи – за 3 часа до сна. Ночью – никакой еды. При таком режиме Вы не будете переедать или испытывать чувство голода.

3. Следите за разнообразием питания. Однообразная еда лишает Вас удовольствия и не обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Выбирайте и комбинируйте в меню полезные продукты: овощи, зелень, мясо, рыбу, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб из муки грубого помола, крупы из нешлифованного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды, фрукты.

4. Овощи и фрукты - каждый день. В день на обед и на ужин – 400 граммов овощей (картофель не в счёт!). Самый легкий способ получить нужную порцию - заполнить половину своей тарелки зеленью и овощами каждый раз, когда Вы садитесь за стол для приема пищи. Отдавайте предпочтение местным овощам. Лучше есть свежие овощи, или щадяще обработанные термически. Зимой готовьте блюда из замороженных овощей и ягод. Будьте осторожны с фруктами – они содержат много сахара и могут привести к прибавке веса.

5. Ограничьте сахар. Сладости вызывают чувство быстрого, но краткосрочного насыщения, нельзя заменять ими завтрак, обед, ужин

Выбирайте «правильные» сладости: натуральный мармелад, зефир, пастилу, домашнюю выпечку, сухофрукты и помните – количество имеет значение!

6. Не «пейте» калории: сок, газировку, чай и кофе с сахаром. В одном стакане сладкой газировки - до 10 чайных ложек сахара (130 ккал). При жажде лучше пить обычную воду.

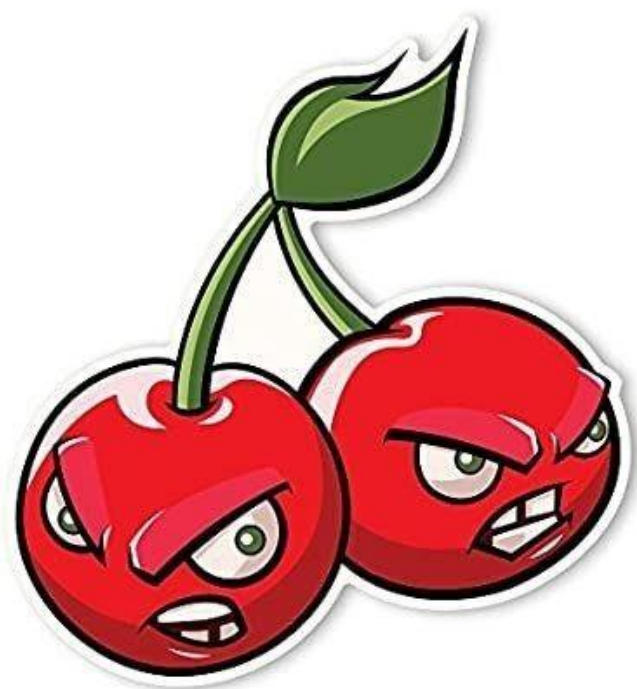
7. Скажите «НЕТ» полуфабрикатам, фаст-фуду, колбасам, сосискам. Эти продукты содержат в своем составе более 30% «скрытого» жира. Для улучшения вкуса их коптят, добавляют искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, соль в большом количестве – всё это плохо влияет на здоровье.

8. Составляйте меню на неделю. Ничто так не сэкономит Ваши деньги, время и нервы, как составление еженедельного меню. Конечно, придётся потратить часок в неделю на составление плана питания, но тогда не нужно будет мучиться каждый день над вопросом «А что на ужин?», исчезнет ежедневная проблема «что купить по дороге домой и что из этого приготовить, да желательно по-быстрому».

9. Делайте «умный» шоппинг. Каждый раз, когда идете в магазин, сфотографируйте содержимое холодильника, составьте список необходимых продуктов. Старайтесь не ходить за продуктами голодным. Это поможет Вам избежать ненужных покупок.

10. Сервируйте стол, создавайте приятную обстановку для приема пищи вместе с семьей и друзьями. Если будете есть на ходу, смотреть телевизор или «сидеть» в компьютере во время приема пищи, Вы не заметите, как съедите лишнее.

Главное на пути к здоровому питанию – сделать первый шаг и продержаться не менее одного месяца, которого обычно достаточно для формирования любой привычки. Выбирая здоровое питание Вы выбираете здоровье и активное долголетие.





правила
здорового питания



ИДЕАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Завтрак



омлет



творог



каша

можно с
небольшим
количеством
масла



свежие фрукты

Обед

Обязательно



суп



мясо или рыба



Гарнир



вареные или
тушеные овощи



Редко



макароны
или бобовые

Ужин



Птица или рыба с овощами и рисом



Объедаться
на ужине
не стоит

Полезный перекус



легкий бутерброд
с отварным мясом



фрукты



орехи

Напитки



вода



чай



какао



кефир



молоко

в день рекомендо-
вется выпивать до
500 мл



натуральные
соки



Правила питания:

- Завтрак – самая важная еда дня. Его ни в коем случае нельзя игнорировать!
- Лучше кушать чаще, но небольшими порциями.
- Жареной пище стоит предпочесть отварную, запеченную или тушеную.
- Выбирать лучше те фрукты и овощи, которые растут в нашем регионе.
- Не стоит злоупотреблять вареньем и джемом – вместо них лучше кушать свежие и замороженные ягоды и фрукты.
- Чаще кормите продуктами, содержащими йод (в нашем регионе его дефицит): треской, консервированным тунцом, черносливом, молоком, клюквой и др.

Полезная и вредная пища



Щелчком л.к. мышки рассортируйте по корзинам полезную и вредную пищу.

Помоги Тане убрать вредные продукты?



Полезные продукты питания



яблоки



лук и чеснок



зеленый чай



орехи



овощи



яйца



рыба



фрукты



специи



молоко



водоросли



каши

Самые вредные продукты

Чипсы



Содержат огромное количество жиров и углеводов, разных пищевых добавок, красителей

Газированные напитки



В сладкой газировке яркого цвета содержится много сахара, а также масса синтетических добавок

Фаст-фуд



Содержат большое количество трансжиров, а также холестерин

Колбасные изделия



Содержат много скрытых жиров, трансгенной сои и других вредных веществ

Шоколадные батончики



Кроме красителей и ароматизаторов содержат еще и генетически модифицированные организмы

Майонез и кетчуп



Содержат ароматизаторы, жиры и усилители вкуса, а натуральных составляющих в них нет



Полезные продукты:

Овощи и зелень
Фрукты и ягоды
Молочные продукты
Орехи и мёд
Крупы и бобовые
Рыба и постное мясо

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



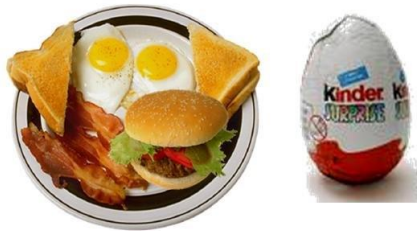
Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЯ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;





«Помни всюду и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда -
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ
ЕДА ПОЛЕЗНА?**
«Лакомств много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанты, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

Какое питание правильное?

РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ



ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЯХ



