

**"Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто
ты"**



***Мы живём не для того, чтобы
есть,***

***а едим для того, чтобы жить.
(Сократ)***

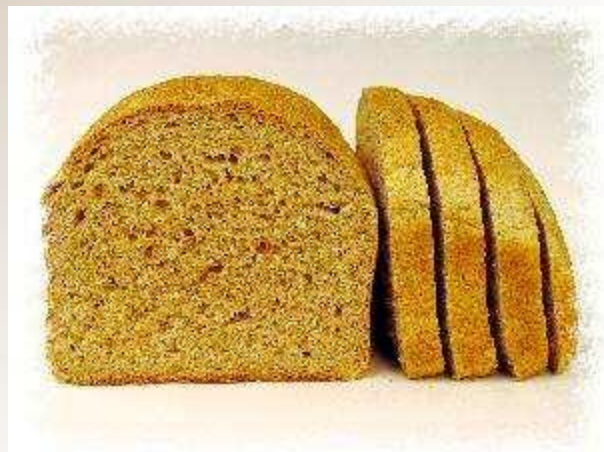
Здоровое питание



– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой



Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса.



- Обратите внимание: сюда не входят источники
- "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании:
белый хлеб, булки, торты.
- Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.

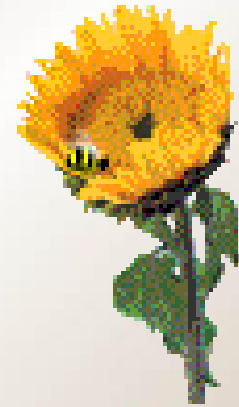


Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.

- Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты
- (2 отдельные группы).
- Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.
- Фруктов - от 3 до 5.
- 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.



Кирпич 4



- В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба.
- К этой же группе диетологами отнесен творог
- В мясе содержится железо, витамины группы В (в основном в свинине). Сосиски, сардельки, вареные колбасы
- сюда не входят - мяса в них не так много,
- а вот жира и калорий - предостаточно!



Кирпич 5 пищевой пирамиды — МОЛОЧНЫЙ



- Молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

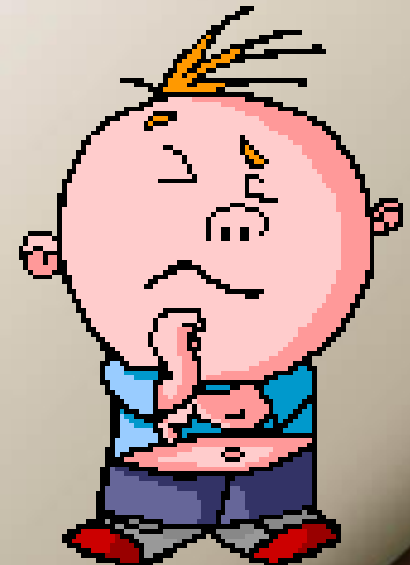
Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный

➤ на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.





- Школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.
- Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.
- Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа.



Викторина «Полезные продукты»

1. В какой из ниже перечисленных групп продуктов наибольшее содержание углеводов?

- А) Молочные продукты
- Б) Хлеб, зерновые
- В) Мясо, рыба

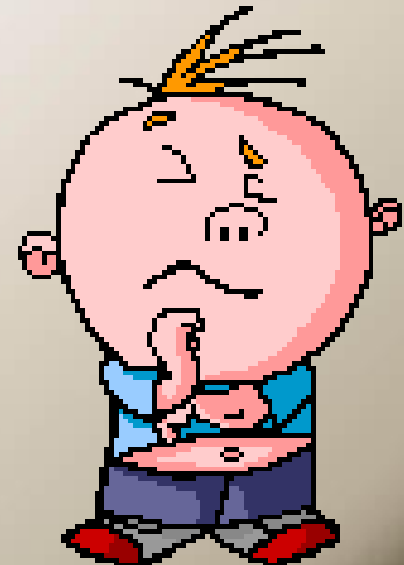


2. В какой из ниже перечисленных групп продуктов наибольшее содержание углеводов?

А) Молочные продукты

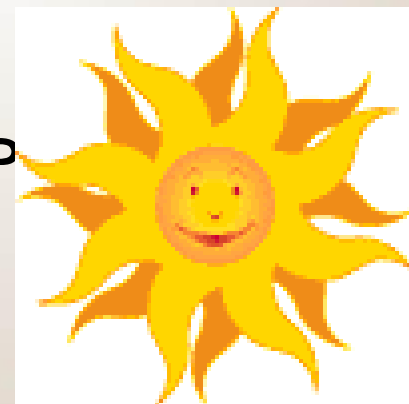
Б) Хлеб, зерновые

В) Мясо, рыба



3. В каких продуктах питания содержатся жиры?

- А) сливочное и растительное
- Б) молочные продукты
- В) овощи и фрукты



4. Какой режим питания более полезный?

- А) Есть реже и небольшими порциями
- Б) Есть чаще и небольшими порциями
- В) Есть реже и большими порциями



5. В каких продуктах - большое содержание йода?

- А) Молочные продукты
- Б) Мясные продукты
- В) Морепродукты



6. Назовите лишний продукт:

- 1 команде: морковь, кефир, творог, пепси-кола, яблоко, молоко
2. команде: отварное мясо, банан, гамбургер, манная каша, апельсин
3. команде: паровая котлета, груша, молочный суп, кетчуп, тыква, картофельное пюре
- 4 команде: капуста, йогурт, газированная вода, апельсин, помидор, сметана



Вывод: из чего состоит наша пища?

