

[Введите текст]

### **Правила здорового питания:**

есть надо только при чувстве голода;  
пищу нужно очень тщательно пережевывать;  
продолжительность приема пищи должна составлять 20 минут;  
важно следить за калорийностью пищи;  
большое внимание необходимо уделять обработке продуктов;  
нельзя есть на ходу;  
нельзя читать во время еды;  
пища должна быть разнообразной;  
рацион должен быть богат фруктами и овощами;  
употребление сахара надо ограничивать; нельзя переедать;  
питаться нужно 4-5 раз в день;  
последний прием пищи за 2-3 часа до сна.



ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»

г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»

тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25

[Введите текст]



Департамент здравоохранения и  
социальной защиты населения  
Белгородской области

## **ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

**ДЛЯ МЕДРАБОТНИКОВ  
ШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**



г. Белгород





Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни, один из компонентов которого — умеренное и сбалансированное питание.

Для детей питание оказывает серьезное влияние на психофизиологическое, эмоциональное, интеллектуальное и половое развитие. Поэтому так важны личные знания школьника о режиме и рационе питания, полезных и вредных

продуктах.

Современные люди потребляют много продуктов относительно дешевых, но содержащих много углеводов. Прежде всего это мучные изделия - хлеб и макароны. Человек недополучает природные биологические вещества которые удаляются из продуктов при их обработке. И это понижает сопротивляемость организма, что становится причиной разных болезней. Несбалансированное питание ведет к росту заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, проблемами сердца и сосудов.

*Как определить, сколько нужно есть?* Основное правило - соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

*Рекомендуется употреблять пищу*, состоящую на 15-20% из белков, на 20-30% - из жиров. Оставшиеся 50-55% должны приходиться на углеводы, которые содержатся в фруктах, овощах, злаках, орехах.

Еще не устоявшиеся привычки в питании могут изменяться, развиваться и укрепляться как самостоятельно, так и под влиянием окружающей среды.

### **Правильное питание - залог сохранения и укрепления здоровья**

*Отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, положительные эмоции, занятия физкультурой, спокойная обстановка в школе и дома, рациональное питание - и Вы на пути к сохранению здоровья.*



*А что такое рациональное питание?* (Это - правильное, или здоровое, питание.)

Рациональное питание подразумевает ограничение жиров, соли, достаточное употребление фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы,

нежирного мяса.

### **Принципы рационального питания:**

- 1) умеренность, достаточно, в меру;
- 2) сбалансированность,
- 3) не менее 4-5 разовое потребление разнообразной пищи;
- 4) биологическая полноценность.

### **Углеводы – что это и зачем они нам?**

Для работы всех органов нужна энергия.

Самым легким ее источником являются углеводы. Много углеводов в картофеле, изюме, шоколаде, меде, гречневой и овсяной крупах, мучных и макаронных изделиях.

### **Почему без витаминов невозможно нормальное развитие человека?**

Известно около 30 витаминов. Каждый из них выполняет определенную задачу. Большинство витаминов не вырабатывается в организме, а попадает туда только вместе с пищей. Недостаток витаминов нарушает работу нашего организма. Много витаминов содержится в овощах и фруктах. Всем нам необходимо съедать хотя бы два вида овощей и фруктов в день. Один должен снабжать нас витамином А, другой - витамином С.

*Витамин А* улучшает зрение, способствует образованию здоровой кожной ткани, росту организма и помогает бороться с инфекциями, укрепляет десны, зубы и кости. Провитамином А богаты желтые и оранжевые овощи. Он также есть в печени, яйцах, сливочном масле, молоке.

*Витамин С* есть в обычной и цветной капусте, зеленом перце, апельсинах, зеленом луке, шиповнике, абрикосах, клюкве.

### **Белки – что это и зачем они нам?**

Поскольку клетки тела постоянно обновляются, они нуждаются в строительном материале. Основными кирпичиками служат аминокислоты, которые получают в результате расщепления белков. Для строительных работ нашему организму в сутки необходимо около 100 г белка (для сравнения: в одном курином яйце 13 г белка). Продукты, богатые белками, - мясо, рыба, творог, яйца, горох, фасоль, хлеб, орехи.

### **Жиры – что это и зачем они?**

Как и углеводы, жиры являются источником энергии. Жиры являются прямыми источниками или предшественниками образования в организме необходимых для жизнедеятельности веществ: гормонов, витаминов, клеточных мембран и т.д.

Идеальных продуктов питания не существует. Если бы мы все время ели только один и тот же продукт, мы бы болели. Очень важно каждый день есть разнообразную пищу, для того чтобы жить, расти и быть здоровыми.

