

Всероссийская Акция «Здоровое питание - активное долголетие» в рамках движения «Сделаем вместе»



Всероссийская Акция «Здоровое питание - активное долголетие» в рамках движения «Сделаем вместе»



Конкурс проводится

01.02.19 – 30.06.2019

Б.

Всероссийская Акция «Здоровое питание - активное долголетие» в рамках движения «Сделаем вместе»



Здоровое питание



Особенности питания подростков

Стоит обратить внимание:

1. На регулярность приёмов пищи.

Старайтесь не пропускать завтрак (его можно взять с собой в школу).

Не забывайте о приёмах пищи, если вы увлечены каким-либо делом: уроками, общением со сверстниками, компьютерными играми и т. д.

Старайтесь организовать свой режим труда и отдыха так, чтобы всегда можно было сделать перерыв на приём пищи.



Стоит обратить внимание:

2. На то, чтобы приёмы пищи были полноценными.

Помните, что перекусы всухомятку (кондитерские изделия, бутерброды, хот-доги и т. д.) не являются полноценными приёмами пищи. Они устраняют чувство голода, обеспечив организм калориями, но обделяют его витаминами и микроэлементами, а также создают дополнительную нагрузку на пищеварительный тракт, так как переваривать такую пищу достаточно тяжело.



3. На изменения объёма и калорийности питания.

У6 подростков периодически может возникать желание потреблять большое количество пищи. Это связано с процессами роста, изменениями гормонального фона и имеет временный характер.

4. На достаточное потребление жидкости.

Между приёмами пищи не забывайте пить простую воду (только не изпод крана!), особенно если появляется чувство жажды. Вода участвует во всех физиологических процессах, происходящих в организме, она нужна каждому органу, каждой клетке. Организм взрослого человека на 60—70% состоит из воды, а содержание воды в детском и подростковом организме ещё выше. Помните: хроническое обезвоживание наносит большой вред здоровью!



5. На вредное воздействие продуктов фастфуда.

Продукты питания, предлагаемые в заведениях быстрого питания, очень часто являются несбалансированными. Как правило, в них преобладают животные жиры и простые сахара, за счёт чего они становятся очень калорийными, имеют высокие значения гликемического индекса (о нём будет рассказано ниже), способствуют ожирению. Масло, в котором по многу раз жарится пища, содержит большое количество канцерогенных веществ, вызывающих раковые заболевания. Ароматизаторы, красители, усилители вкуса и запаха в этих продуктах способны вызвать ещё и психологическое привыкание к данной пище.



6. На ряд продуктов, не рекомендованных к употреблению в подростковом возрасте.

Речь идёт о натуральном кофе, тонизирующих и энергетических напитках. Следствием приёма данных напитков может быть увеличение частоты сердечных сокращений, повышение артериального давления, изменённое состояние нервной системы, что является дополнительной нагрузкой на сердечно-сосудистую и нервную систему. Следует избегать острых (жгучих) приправ, а также соусов и блюд, их содержащих, ввиду возможного раздражения слизистой оболочки желудка и кишечника.



Недоедание

Для организма человека вредным является как недоедание, так и переедание. Недостаточное поступление в организм белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ вызывает повышенную утомляемость, снижение успеваемости, способности организма справляться с умственной и физической нагрузкой. Ослабляется иммунитет, что часто приводит к простудным и инфекционным заболеваниям.





В рационе питания школьника особенно важен завтрак, который не рекомендуется пропускать. В том случае, если не удаётся или не хочется завтракать дома, желательно взять еду с собой, воспользовавшись контейнерами или пакетами для хранения пищевых продуктов, и позавтракать уже в школе. Оптимальным считается приём пищи 4—5 раз в день, в дополнение к этому возможны небольшие перекусы дома или в школе.

Всероссийская Акция «Здоровое питание - активное долголетие» в рамках движения «Сделаем вместе»



Здоровое питание уже само по себе помогает сформировать стройную фигуру. Не стоит увлекаться модными диетами для достижения красивого тела и эффектного внешнего вида.

Помните: многие диеты являются несбалансированными по белкам, жирам и углеводам!

Сбалансированный рацион питания — залог вашего здоровья и красоты.



Переедание

Другая крайность — переедание. Оно вызывает чувство тяжести и дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, затрудняет пищеварение, приводит к накоплению лишнего жира и появлению различных заболеваний.



Помните: значительный избыток жировой массы может привести к таким заболеваниям, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, рак.



Совет: старайтесь избегать перееданий, особенно во время позднего ужина.

Всероссийская Акция «Здоровое питание - активное долголетие» в рамках движения

«Сделаем вместе» **Пищевые вещества**

микронутриенты

— белки, жиры и
углеводы

микронутриенты

— витамины и минеральные вещества,



пищевые вещества

незаменимыми

некоторые аминокислоты

(лейцин, изолейцин, лизин и др.), линолевая кислота, минеральные вещества

(кальций, натрий, фосфор, железо и др.), жирорастворимые (А, D, Е, К) и водорастворимые (В1, В2, С6 и др.) витамины.

Заменяемые пищевые вещества, напротив, могут синтезироваться в организме человека из незаменимых.

Всероссийская Акция «Здоровое питание - активное долголетие» в рамках движения «Сделаем вместе»

Источниками полноценного белка являются продукты животного происхождения: мясо, рыба и морепродукты, яйца, молоко и молочные продукты.

Всероссийская Акция «Здоровое питание - активное долголетие» в рамках движения «Сделаем вместе»

Белки растительного происхождения являются неполноценными по аминокислотному составу (имеется дефицит незаменимых аминокислот).

Из растительных белков наибольшую биологическую ценность имеют белки сои. В меньшей степени — белки фасоли, картофеля, риса



Набор заменимых и незаменимых аминокислот, а также их соотношение между собой определяют качество белка.



азотистый баланс, представляющий собой равновесие между количеством азота, поступающим с белками пищи, и количеством азота, выделяемым из организма. Положительный азотистый баланс наблюдается, когда потребление азота с пищей превышает его потери, что свидетельствует о процессах роста тканей.

Положительный азотистый баланс наблюдается, когда потребление азота с пищей превышает его потери, что свидетельствует о процессах роста тканей.



Принципы оптимального питания

1. Соблюдение энергетического баланса. **Количество энергии, поступающее в организм с пищей, должно соответствовать энерготратам организма в течение суток.**
2. *Энерготраты организма = энергия, затрачиваемая на основной обмен + энергия, затрачиваемая на специфическое динамическое действие пищи + энергия, затрачиваемая на выполнение каких-либо видов деятельности.*
3. *Основной обмен* — энергия, которую организм тратит на поддержание процессов жизнедеятельности в состоянии покоя: минимальный обмен веществ, поддержание температуры тела, обеспечение процессов дыхания, сердцебиения, поддержание минимального тонуса мышц и т. д.
Энергия, затрачиваемая на специфическое динамическое действие пищи, — это энергия, которую организм затрачивает на переваривание пищи. Она составляет 10—15 % от основного обмена.
Энергию, затрачиваемую организмом на выполнение определённых видов деятельности — учёбу, домашнюю работу, занятия спортом и т. д., — можно определить при помощи специальных таблиц.





2. Сбалансированность пищевого рациона. Необходимо соблюдать баланс между поступающими в организм белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами (клетчаткой). В соответствии с нормами СанПиН 2.4.5.2409-08 в суточном рационе оптимальное соотношение пищевых веществ (белков : жиров : углеводов) должно составлять 1:1:4, или в процентном соотношении от калорийности 10—15, 30—32 и 55—60 % соответственно

3. Разнообразие пищевого рациона. Рацион должен

включать в себя:

как животные (мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты), так и растительные (бобовые, орехи) белки;
как животные (молочные продукты, рыба), так и растительные (растительные масла) жиры;
как сложные (крупы), так и простые углеводы (фрукты);
пищевые волокна, микронутриенты (овощи, фрукты и пр.).



4. Ограничение животных жиров и продуктов с высоким гликемическим индексом (ГИ). Сб целью профилактики заболеваний, связанных с избыточным весом (атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания и др.), следует ограничить в рационе питания:

- продукты животного происхождения, богатые жирами:
 - жирные сорта мяса и птицы, субпродукты и т. д.;
- продукты с высоким ГИ: хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта, сладкие газированные напитки, кондитерские изделия, сахар, мороженое, манную крупу, продукты фастфуда и пр.





Гликемическим индексом называют способность углеводов пищи повышать уровень глюкозы в крови. После приёма продуктов питания, имеющих высокий ГИ, наблюдается быстрое повышение уровня глюкозы в крови. Организм человека реагирует на это выбросом в кровь гормона поджелудочной железы — инсулина, который призван **снизить высокий уровень глюкозы до оптимального уровня. Однако высокий уровень инсулина способствует жиरोотложению. При постоянном злоупотреблении продуктами питания, имеющими высокий ГИ, существенно возрастает риск развития ожирения, особенно в условиях гиподинамии (недостаток двигательной активности).**

Гликемический индекс (ГИ) некоторых пищевых продуктов

Продукты	ГИ
Картофель отварной	90
Мёд	87
Белый рис	72
Бананы	62
Овсяная каша	49
Яблоки	39
Молоко цельное	34



5. Соблюдение режима питания. Принимать пищу желательно в одно и то же время. Это является необходимым условием для оптимальной готовности организма к её перевариванию и всасыванию. Доказано, что наиболее полезен такой режим, когда за завтрак и обед человек получает более $\frac{2}{3}$ от общего количества суточных калорий, а за ужин — менее $\frac{1}{3}$.



6. Рекомендуется придерживаться 4 — 5 - разового питания в течение дня, не допуская переедания. Таким образом удастся избежать как больших временных перерывов между приёмами пищи, способствующих возникновению сильного чувства голода, так и перенапряжения функции желудочно-кишечного тракта, возникающего при редком, но обильном питании.





7. Учёт двигательной активности. Занятия физической культурой, спортом сопровождаются повышенными затратами энергии и потоотделением, что диктует особый подход к выстраиванию рациона питания и гидратации организма.



8. Правильная кулинарная обработка пищи

предполагает такие способы приготовления продуктов, как варка, приготовление на пару, тушение и запекание. Не допускается жарение и копчение. Продукты и блюда

должны быть привлекательны на вид, обладать приятным запахом и вкусовыми качествами. Всё это пробуждает здоровый аппетит, а он, в свою

очередь, способствует оптимальному процессу переваривания и всасывания питательных веществ.

СанПиН 2.4.5.2409-08 для общеобразовательных учреждений предлагает следующий вариант рациона питания:



вариант рациона питания:

Завтрак: закуска, горячее блюдо, горячий напиток, рекомендованы овощи/фрукты.

Обед: закуска (салат из свежих овощей и зелени), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса/птицы/рыбы) и сладкое блюдо. В качестве закуска допускается также использование овощей (гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм.



Полдник: напиток (молоко/кисломолочные продукты/кисели/соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Ужин: овощное/творожное блюдо или каша, основное второе блюдо (мясо/рыба/птица), напиток (чай/сок/кисель).

Второй ужин: фрукты или кисломолочные продукты, булочные или кондитерские изделия без крема.



Под запретом:

- **мясо, птица, рыба, не прошедшие ветеринарный контроль;**
- **овощи и фрукты с признаками порчи;**
- **все продукты с истекшими сроками годности и недоброкачественные продукты;**
- **молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных;**
- **крупа, мука, сухофрукты, загрязнённые различными примесями или заражённые амбарными вредителями.**

