

## **Каким же на самом деле должно быть здоровое питание на каждый день?**

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17лет – 2600-3000ккал
- Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

### **19 правил здорового питания**

1. Разнообразьте рацион.

- Пищевые продукты дают человеку энергию, а также необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ для развития организма и регулирования обмена веществ, поэтому пищу должна разнообразной, содержащей различные продукты животного и растительного происхождения.

2. Ежедневно ешьте овощи и фрукты.

- Человек, словно капля в море, он — микрокосм в макрокосме и принадлежит к громадному миру, является частью природы. Согласованность между нашим организмом и растительным миром чрезвычайно высока. В основе любой живой, развивающейся клетки лежат органические соединения, микроэлементы, вне зависимости от того, животного она происхождения или растительного.
- Согласно современным представлениям, истоки всего живого на земле — это первичные комплексы аминокислот, которые зародились в Мировом океане. В организм человека аминокислоты поступают в основном из растительной пищи.
- Для предупреждения многих заболеваний врачи рекомендуют ежедневно потреблять до 330 г фруктов и до 350 г овощей в свежем, консервированном или мороженом виде. Одно из ценнейших качеств фруктов и овощей — способность нормализовать кислотно — щелочное равновесие организма после физических нагрузок.

3. Еда должна быть приятна на вид!

- Пища должна быть отлично усвояемой, вызывающей аппетит, обладающей приятным вкусом, запахом и внешним видом.

4. Еду нужно заработать.

- Важно, чтобы суточный рацион питания здорового человека содержал столько калорий, сколько он сможет за эти сутки потратить. Нужно, чтобы организм «зарабатывал» еду. Полноценной пищу называют тогда, когда она полностью покрывает энергетические затраты организма. У человека общий расход энергии складывается из трех величин: показателей основного обмена, величины повышения обмена при приеме пищи и величины повышения обмена при приеме пищи и величины повышения обмена при

различных видах деятельности. Чем интенсивнее физическая работа, тем большее количество энергии тратится.

5. Здоровое питание должно быть сбалансированным!

- Важное значение имеют сбалансированность питания, т. е. оптимальные качественные и количественные взаимосвязи основных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли), а также физиологически благоприятные соотношения важных составных частей пищевых веществ (аминокислоты, белки, крахмал и сахара, углеводов).

6. Следите за весом тела.

- Придерживайтесь идеального веса тела. Лишний вес — признак неправильного питания и нездоровья, отрицательно влияющей на организм человека. Старайтесь покупать продукты здорового питания, чтобы холодильник не искушал вас вредными продуктами.

7. Кушайте с удовольствием!

- Во время еды думайте о хорошем. Ешьте, не спеша и с удовольствием. Вашему мозгу нужно 20 минут, чтобы понять, что тело сыто. Так что, как ни странно — чем медленнее вы едите, тем быстрее наедаетесь.

8. Ешьте с аппетитом!

- Если нет желания поесть, лучше пропустите прием пищи. Когда организм не голоден, желудочный сок не выделяется и глупо «закидывать» еду в желудок, когда он к этому не готов. Берегите желудок, он у вас один.

9. Помните о клетчатке!

- Не перевариваемые пищевые волокна, содержащиеся в клетчатке, очищают желудок и улучшают работу желудочно-кишечного тракта.
- Помните, что клетчатка находится в овощах, бобовых, отрубях, крупах, продуктах из цельного зерна. Коричневый рис предпочтительнее белого, а также кушайте вкусные ягоды и фрукты.

10. Режим.

- Традиционная диетология настаивает на том, что режим питания здорового человека должен быть 3-4 раза в день, в одно и то же время — это значительно улучшает пищеварение. На завтрак должно приходиться 20 — 25 % суточного объема пищи, на второй завтрак 10 — 15 %, на обед 30 — 35 %, а оставшаяся часть — на ужин.
- Нарушение кратности питания, в соответствии с утверждениями медиков, приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Большие промежутки между приемами пищи обуславливают увеличение количества выделяемого желудочного сока который, в свою очередь, повреждает слизистую оболочку желудка. Кроме того, успевает

разыграться сильное чувство голода, и, как результат, за два приема пищи съедается больше, чем за четыре.

11. Меньше сахара и соли!

- Одним из секретов здорового питания является отказ или хотя бы сведение к минимуму потребление сахара и соли. Сахар лучше заменить приемом меда, сладких фруктов. Старайтесь отказаться и от продуктов, содержащих сахар.

12. Жуйте на здоровье.

- Принимая пищу, тщательно ее пережевывайте. Помните, что в желудке нет зубов.
- Правильный режим питания имеет важное значение для сохранения и формирования здоровья, поддержания высокой работоспособности и профилактики заболеваний пищеварительных органов.

13. Ешьте только свежее.

- Старайтесь придерживаться правила есть только свежеприготовленную пищу. Еда, многократно подогретая, простоявшая в холодильнике несколько дней, теряет свои полезные свойства.

14. Умеренность.

- Не переедайте — заканчивайте трапезу, когда чувствуете, что вот — вот насытитесь.

15. Нет перекусам!

- Избавьтесь от привычки перекусывать в перерывах между основными приемами пищи.

16. Пейте много воды!

- В сутки нужно употреблять 1.5 — 2 литра чистой воды. Это поможет очистить организм, предотвратить запоры. Часто мы путаем жажду с голодом, а вода утолит жажду, благодаря этому мы будем меньше потреблять пищи. По — возможности имейте при себе маленькую бутылочку воды, ведь пить нужно равномерно в течение всего дня. За полчаса до приема пищи выпивайте стакан воды и через час после нее. Однако запивать пищу нельзя.

17. Разгружайтесь!

- Устраивайте себе разгрузочные дни, отлично помогающие организму очищаться от накопившихся многолетних шлаков. Разгрузочные дни в идеальном случае должны быть 1 раз в неделю, если же с непривычки тяжело, то 1-2 раза в месяц. Нужно выпивать 1-2 литра кефира, но только нежирного и не менее двух литров воды. Именно кефир нормализует микрофлору кишечника, поскольку в нем содержатся молочнокислые бактерии.

18. Ешьте натуральные продукты.

- Помните, самая здоровая, полезная пища — та, которая выросла в огороде! А не произведенная на специальном заводе!
- Девизом здорового питания можно назвать фразу: «Я ем только то, что растет!»
- Только дары самой Природы, которыми угощает нас Матушка — Земля, могут помочь вашему телу быть здоровым и счастливым!
- Многие известные и знаменитые люди говорят о своем пристрастии к натуральной и здоровой пище.

19. Ешьте, когда чувствуете голод, а не скуку!

- Современный человек, к сожалению, часто делает из еды нечто, вроде развлекательного мероприятия, ритуала. Человек ест, когда ему скучно, грустно, тревожно, ест в гостях, когда неловко отказаться от заманчивого угощения. Не идите на поводу у дурных привычек! Помните — еда, это необходимость, а не развлечение.
- Конечно, хоть здоровое питание в жизни к человека имеет огромное значение, иногда можно нарушать золотые правила здорового питания, чтобы доставить себе особенное удовольствие, побаловать себя, чем — то вкусеньким. Только, пусть чудесное лакомство так и останется лишь лакомством!