# Неделя здорового питания 2023

Автор: Евгения Севрюкова
21.04.2023 09:45 - Обновлено 21.04.2023 09:56

С 5 по 10 апреля в школе прошла Неделя здорового питания в рамках Всемирного дня здоровья

Приказ Управления образования о проведении Недели здорового питания

План мероприятий

## Основные группы продуктов

Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.

**1. Сложные углеводы**. Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

**2. Продукты, содержащие белок.** Это мясо животных, птицы и рыба. Белок- это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостаче которого у тинэйджера может проявиться анемия.

**3. Растительная клетчатка.** Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

**4. Растительные жиры.** Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

**5. Молоко и кисломолочные продуты.** Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

**6. Чистая питьевая вода.** Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мг на 1 кг массы тела.

## Запреты не научат детей выбирать полезную еду

Американские ученые из Корнельского университета проанализировали данные различных международных исследований, проведенные врачами-диетологами. Результаты показали, что правильнее рассказывать детям и подросткам, какая именно пища полезна и почему, а не запрещать в негативной форме есть вредные продукты. По словам исследователей, стоит, например, предложить яблоко в качестве перекуса, объяснив, что это позитивно скажется на состоянии кожи, волос, всего организма в целом, а не заставлять школьника отказаться от печенья, так как оно слишком калорийно и грозит лишними килограммами. Ученые уверены: именно акцент на полезных свойствах продуктов поможет приучить ребят к здоровой пище. Зато негативная информация о еде, считают врачи, лучше усваивается специалистами в области питания – диетологами, психологами.

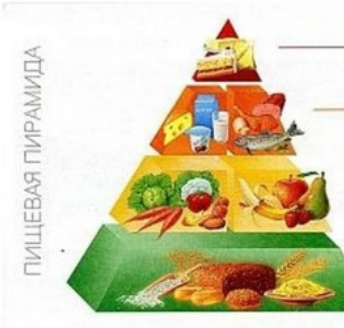
## Всемирная организац здравоохранения (ВО рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по светофора.

**Зелёный свет - еда без огран** это хлеб грубого помола, цельн и не менее 400г в сутки овощей и

**Желтый свет - мясо, рыба, продукты** — только обезжире меньшем количестве, чем продукты.

**Красный свет-это продукты нужно остерегаться: сахар, кондитерские изделия.** Чем употребляете такие продукты, тем



## Как правильно питаться

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.

3. Не надо есть  много жаренного, копчёного, солёного, острого.

4. Больше есть круглый год овощей и фруктов.

5. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей и очень холодной.

6. Нужно стараться есть в одно и то же время.

7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.

8. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна.

«Какова еда - таково и житье»

Прежде, чем с
стол,
я подумаю, что

ЗОЛОТЫ
ПРАВИЛ
ПИТАНИ

## Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

***Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину***

***Пифагор***

### Самые полезные продукты

**Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.**

**Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.**

## Будьте здоровы!

***Избыток пищи тонк***

Автор: Евгения Севрюкова
21.04.2023 09:45 - Обновлено 21.04.2023 09:56

Автор: Евгения Севрюкова
21.04.2023 09:45 - Обновлено 21.04.2023 09:56

Автор: Евгения Севрюкова
21.04.2023 09:45 - Обновлено 21.04.2023 09:56