



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Нижегородской области**

Здоровое Питание – Активное долголетие

Рациональное питание

(от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

Три основных принципа рационального питания:

- ▶ 1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности
- ▶ 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
- ▶ 3) соблюдение режима питания.



Основные правила сбалансированного питания:



1. Необходимо употреблять столько калорий, сколько организм израсходует за сутки.
2. Питаться нужно полноценно, то есть в примерном соотношении 1:1:4, где два первых показателя белки и жиры, а последний – углеводы.
3. Питание должно быть разнообразным. Таким образом, можно избежать недобора разных полезных веществ.

Белки

Белки служат "строительным материалом" для всего организма (клеток, тканей, органов), кроме того белки отвечают за основные обменные и регуляторные функции в организме. Белки содержатся в мясе животных и птицы, рыбе, яйцах, молоке и молочных продуктах, семенах растений - орехах, фасоли, горохе, зерне и его производных - крупах и муке.



ЖИРЫ



Назначение жиров - энергообеспечение организма.

Энергетическая. Энергетическая ценность жира составляет около 9,1 ккал на грамм, что позволяет считать жиры лучшим источником энергии для организма. По этой причине жиры депонируются в организме в виде жировых отложений для создания запасов энергии.

Защитная . Жировая ткань, обволакивая все хрупкие органы человека, фактически защищает их от механических сотрясений и травм, смягчая и амортизируя результаты внешних воздействий.

Теплоизолирующая.

Благодаря крайне низкой теплопроводности, жиры – прекрасный изолятор, сохраняющий тепло тела и защищающий его от переохлаждения. Например тела животных крайнего Севера (тюлени, киты) защищены от холодных температур толстой прослойкой жира.

Жиры есть почти во всех продуктах, кроме овощей и фруктов. В продуктах животного происхождения - мясе, сале, молоке, яйце - содержатся насыщенные жиры, а в орехах, жирной рыбе, растительных маслах - ненасыщенные.

Углеводы – это материал, преобразующийся в энергию.

Углеводы бывают двух видов – «простые» и «сложные». Их тип зависит от скорости переваривания и всасывания в кровь.

Усваиваются сложные углеводы медленно, не повышая уровня сахара в крови, обеспечивая нас энергией и чувством сытости на 3-4 часа.

Источники сложных углеводов: необработанные злаки, овощи, хлеб из муки грубого помола. Именно эти продукты должны присутствовать в вашем питании: на завтрак – каша, в обед – салат и крупяной (гречка, бурый рис) или овощной гарнир, на ужин – тушеные или запеченные овощи.

Резкий подъем сахара в крови создают простые углеводы, и его избытки сразу идут в жир. Для переваривания простых углеводов организму практически не требуется сил и времени, они частично перевариваются уже у вас во рту – при взаимодействии со слюной, и усваиваются буквально в течение часа, после чего вы, скорее всего, захотите добавки.

Источники простых углеводов: газированные напитки, сахар, мед, варенье, белый хлеб, белый рис.

Углеводы

Сложные углеводы



Простые углеводы



Гамбургер - 230 ккал - 30 минут танцев

Биг мак - 430 ккал - 1 час игры в футбол

**Картофель фри - 270 ккал - 1 час копания
грядки**

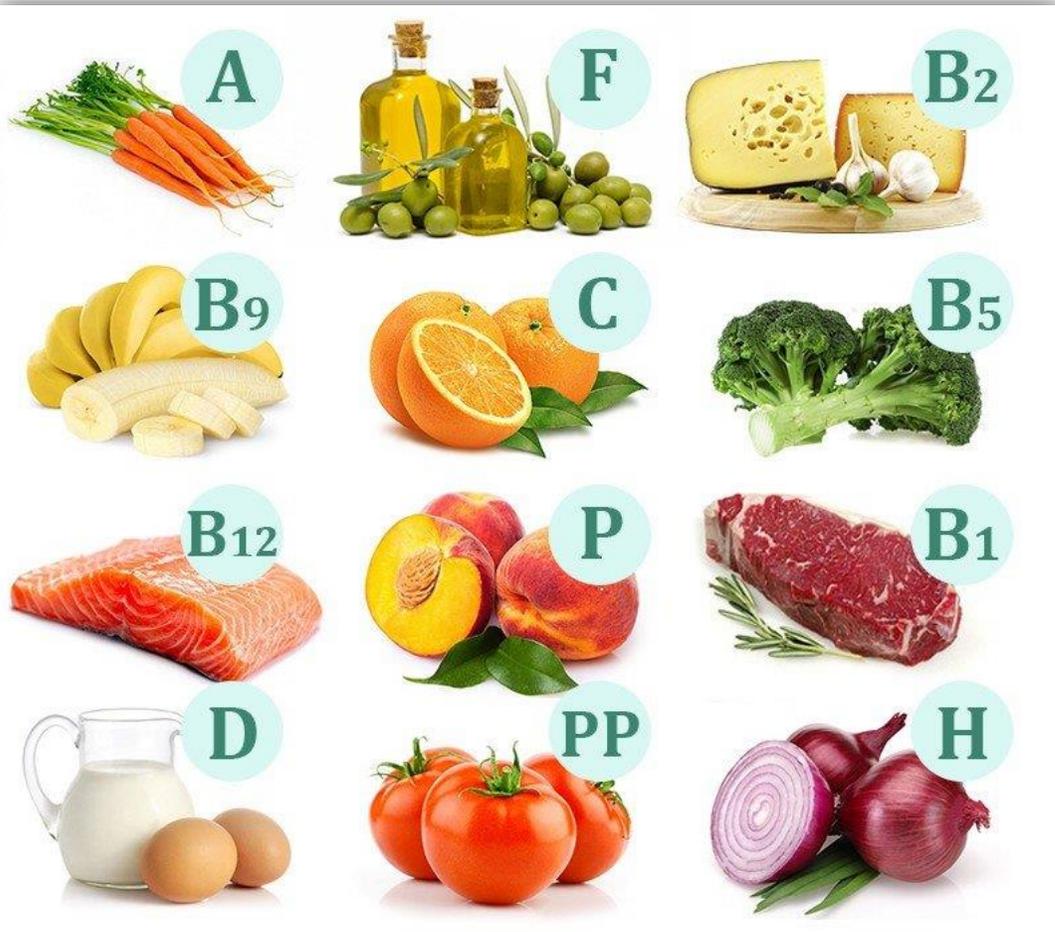
Кока-кола - 160 ккал - 1 час плавания



Витамины – наиболее богаты витаминами и минералами свежие овощи фрукты.

Недостаток витамин в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность.

Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же не желательно, как и их недостаток в пище.



Вода

В день необходимо выпивать в среднем 1,5-2л простой воды.

В организме человека вода:

- увлажняет кислород для дыхания;
- регулирует температуру тела;
- помогает организму усваивать питательные вещества;
- защищает жизненно важные органы;
- смазывает суставы;
- помогает преобразовать пищу в энергию;
- участвует в обмене веществ;
- выводит различные шлаки из организма.

Человек начинает испытывать жажду, когда количество воды в его теле уменьшается на 1-2% (0,5-1,0л). Потеря 10% влаги от веса тела может привести к необратимым изменениям в организме, а потеря 20% (7 - 8л) уже смертельна.



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Калории

От 11 до 14 лет:

мальчики – 2500 ккал в сутки

Девочки – ккал в сутки

От 14 до 18 лет:

Юноши – 2900 ккал в сутки

Девушки – 2500 ккал в сутки

Следует также помнить о том, что если школьник занимается спортом, то среднесуточные энергозатраты у него будут выше, чем приведённые в таблице среднестатистические значения. В этом случае калорийность рациона не стоит снижать.



Неполезные продукты, которые несовместимы со здоровым образом жизни и правильным питанием:

- сладкие газированные напитки. Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, содержат большое количество сахара, искусственных красителей, ароматизаторов.
- картофель фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла – содержат большое количество жира, всевозможные вкусовые добавки, огромное количество соли (одна пачка чипсов Лейс равняется примерно 1/3 рациона человека).
- Бургеры, хот-доги – содержат в своем составе хлеб, жирный соус, много приправ, большое количество соли. В результате – калорийная «бомба».



Режим питания школьников

- Первая смена
- 7.00 - 7.30 Завтрак дома
 - 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
 - 13.00 - 14.00 Обед дома или в школе
 - 16.00 – 16.30 Полдник
 - 19.00 - 19.30 Ужин дома
- Вторая смена
- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
 - 12.00 – 12.30 Обед дома (перед уходом в школу)
 - 15.00 - 15.30 Горячее питание в школе
 - 19.00 – 19.30 Ужин дома



завтрак

Блюдами, идеальными для завтрака, являются различные каши, творог, омлет. При желании можно добавить в кашу и творог немного орехов или фруктов, меда.



ОБЕД

К блюдам которые отлично подходят для обеда, можно отнести: овощи, отварной картофель, макароны из твердых сортов пшеницы, рис и подобные крупы, мясо рыбы, куриное мясо или нежирная отварная свинина и говядина. В вашем обеде должны присутствовать супы. Также хорошо добавить к обеду салат из свежих овощей.



Ужин

Отличным вариантом для ужина являются овощные блюда, салаты из овощей. К овощам отлично будет добавить отварную рыбу или нежирное мясо.



Вывод:

Какого бы меню вы не придерживались, основным моментом для вас должен являться фактор того, что блюда должны быть приготовлены из полезных и здоровых продуктов, а оптимальным рационом будет рацион, в котором содержатся продукты из разных пищевых групп: овощи, фрукты, крупы, мясо, рыба, молочные продукты.

АЛКОГОЛЬ

Категорически запрещается употребление алкоголя детьми и подросткам до 18 лет.

Токсическое воздействие алкоголя оказывает вред не только на печень, но и на всю нервную систему. Приводит к нарушению психики, задержке развития, ухудшению памяти.

Алкоголь нарушает структуру клеток, что приводит к перерождению тканей, снижает иммунитет, провоцирует развитие гастрита, негативно влияет дыхательную и сердечно-сосудистую систему.



табак

Категорически запрещается курение табака детьми и подросткам до 18 лет.

Курение табака подростками и вдыхание табачного дыма детьми более младшего возраста ведет к замедлению их физического и психического развития, изменению функций центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, нарушению обменных процессов в организме. Симптомы отравления табачной продукцией – возбуждение, галлюцинации, необоснованное чувство страха, повышение давления и др. Таким образом, употребление табачной продукции чревато для физического и психического развития подростка и может выражаться в острых депрессивных психозах, что представляет реальную угрозу для жизни и здоровья подростков.



A vibrant border of fresh vegetables and fruits surrounds the central text. The border includes various items such as red and yellow bell peppers, green leafy vegetables, purple eggplants, red tomatoes, white onions, and small round vegetables like radishes. The background is a clean, bright white.

***Спасибо за
внимание!***