Филиал МБОУ СОШ с.Большой Труёв—
СОШ с. Явлейка

Апрель 2021
Специальный выпуск

Здоровое питание— залог здоровья

Правильное питание - это основа здоровья человека. Как известно, неправильное питание и малоподвижный образ жизни являются главными причинами возникновения различных заболеваний. Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям.

ПРВИЛА ПРИЁМА ПИЩИ

На процесс пищеварения организм затрачивает много энергии, поэтому его нужно готовить к еде. Сигнал готовности организма к приему пищи - чувство голода. Пища, употребляемая без чувства голода, засоряет и перегружает ваш организм.

Не стоит отказываться от завтрака, обеда, полдника и ужина, но при этом следует помнить, что в промежутках между ними желудок должен отдыхать. Не рекомендуется перекусывать во время просмотра телевизора или чтения газеты, поскольку это очень вредная для здоровья привычка. Также нежелательно ужинать менее чем за 2 ч до сна. До того, как вы уснете, процесс пищеварения должен закончиться.

Чтобы еда легко усваивалась, ее нужно тщательно пережевывать. Для предупреждения проблем с пищеварением важно правильно сочетать продукты. Не заканчивайте еду сладким или фруктовым десертом.

Процесс приготовления пищи также имеет свои особенности.

Очень горячая или очень холодная пища одинаково вредна для организма. Температура холодных блюд не должна быть ниже комнатной.

Рациональный режим питания способствует поддержанию аппетита и обеспечивает выделение пищеварительных соков, необходимых для нормального пищеварения и усвоения пищи.

(Продолжение на стр. 2)

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Правила приёма пищи 2
Под строгим запретом 3
Приготовление пищи 3
Пирамида питания 4
«Вкусно! Полезно?» 5
Питание школьников 5

ЗДОРОВОЕ МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша овсяная, мюсли или зерновой хлеб; кефир, несладкий йогурт или кусочек сыра.

Второй завтрак

Любой фрукт, вес которого примерно 100-200 граммов, или немного орехов, сухофруктов; 100 граммов творога или несладкий йогурт.

Обед

100 граммов гречки или бурого риса, макароны из муки твердых сортов. В блюдо можно добавлять морковь, лук, перец; отварная куриная грудка. Салат из свежих овощей, заправленных йогуртом, небольшим количеством соевого соуса или льняного, оливкового масла.

Полдник

Небольшой фрукт или стакан свежевыжатого сока, лучше из овощей.

Ужин

100-200 граммов нежирной говядины, крольчатины, индейки, курицы, рыбы или бобовых. Салат из капусты, моркови и других овощей, богатых клетчаткой.

За 2 часа до сна

Стакан кефира, цикория или питьевого несладкого йогурта.

.

"Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить". Сократ

(Начало на стр. 1)

ПРАВИЛА ПРИЁМА ПИЩИ

Рациональный режим питания строится с учетом суточного ритма работы органов пищеварения. Ночью и рано утром организм человека, в том числе и его пищеварительная система, находятся в состоянии естественного отдыха. Активность органов пищеварения ночью мала, к утру она повышается, достигает максимума днем, постепенно снижаясь к вечеру. Соблюдение простых рекомендаций поможет вам сохранить и укрепить здоровье.

СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Переход на сбалансированное здоровое питание не будет в тягость, если соблюдать простые рекомендации.

Во-первых, не стоит мучить себя голодом. Если почувствовали дискомфорт, съешьте яблоко, немного орехов, сухофруктов или мюсли.

Во-вторых, много пейте и выбирайте полезные напитки. Хорошо способствует похудению цикорий – он подавляет чувство голода за счет большого количество волокон в составе, благотворно влияет на организм. Также полезен зеленый чай, особенно с имбирем.

Разнообразьте рацион! Чем больше разных полезных продуктов вы потребляете, тем больше организм получает различных микроэлементов, витаминов, аминокислот.

Если очень хочется чего-нибудь запретного – съешьте это на завтрак. Конечно, лучше отказаться от вредных продуктов вовсе, но первое время помогает мысль о том, что иногда все-таки можно себя побаловать.

Чем меньше в пище ненатуральных составляющих, тем лучше. Хотите есть полезные продукты – лучше выбирать кусок мяса вместо колбасы, свежие овощи вместо консервированных, мюсли – вместо сдобных булочек.

ПОД СТРОГИМ ЗАПРЕТОМ!

Сладкие газированные напитки. Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, как правило, содержат чудовищное количество сахара – около 20 г в каждом стакане, искусственных красителей и ароматизаторов, консервантов.
Еда, жаренная во фритюре. Картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона. Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир – не то, что нужно здоровому организму.
Бургеры, хот-доги. Все подобные блюда содержат смесь из белого хлеба, жирных соусов, непонятного происхождения мяса, разжигающих аппетит приправ и большого количества соли.
Майонез и аналогичные соусы. Во-первых, они полностью скрывают натуральный вкус еды под специями и добавками, заставляя съедать больше, во-вторых, почти все майонезные соусы из магазина – почти чистый жир, щедро приправленный консервантами, ароматизаторами, стабилизаторами и другими вредными веществами.
Колбасы, сосиски и мясные полуфабрикаты. Под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они столь умело обработаны и красиво упакованы.
Энергетические напитки. Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром и повышенной кислотностью, плюс консерванты, красители и много других компонентов, которых стоит избегать.
Обеды быстрого приготовления. Лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.
Мучное и сладкое. Да-да, любимые нами сладости – одни из самых опасных продуктов. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз и мгновенно сказывается на фигуре.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Правило № 1. Используйте для приготовления пищи несколько видов растительного масла. Это лучший источник необходимых организму жирных кислот. Помните, что нерафинированные масла не подходят для термической обработки.
Правило № 2. Готовьте правильно. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. Макароны или крупу рекомендуется варить всего несколько минут. Мясные и рыбные продукты обязательно должны быть термически обработаны, поскольку в них могут находиться паразиты. Но при этом от жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы — варка, запекание в духовом шкафу и приготовление на пару.
Правило № 3. Используйте для готовки натуральные и свежие продукты. Любой полуфабрикат или товар длительного хранения с консервантами, усилителями вкуса и красителями увеличивает нагрузку на организм. Кусочек курицы, запеченный в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина.

Когда вкусно!

У восьмиклассников состоялся час общения о рациональном питании.
Ребята узнали, что вредно и что полезно употреблять в пищу.
В игре «Полезная десятка» угадали все продукты, которые должны быть на столе.
Работая в группах, учились составлять простые рецепты из предложенного списка продуктов и описывать процесс приготовления.
В завершение классного час ребята сделали вывод: правильное питание – залог здоровья.
Савочкина О.Н., классный руководитель.

ЧТО ТЫ ЕШЬ?

Здоровый образ жизни включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом рассуждали четвероклассники на классном часе «Секреты здорового питания»
Быть здоровыми может каждый. Нужно только очень захотеть. Заботиться о своем здоровье необходимо сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.
В заключение дети получили памятку о здоровой пище.
Кочетова О.Е., классный руководитель .

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ

У учащихся 9-го класса прошёл классный час на тему «Твоё здоровье и питание».
В ходе мероприятия формировалось представление о влиянии питания на здоровье. Девятиклассники оценили свое меню и составили рацион в соответствии с принципами рациональности. Юноши подготовили небольшой проект и информационные плакаты
Сидорова Ю.А., классный руководитель.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

В одиннадцатом классе был проведен классный час на тему: «Формула правильного питания», целью которого являлось повторение и закрепление навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания. Учащиеся познакомились с пирамидой питания, с правилами правильного употребления пищи, ответили на вопросы викторины. А итогом занятия стал вывод своей формулы правильного питания.
Кубрина Л.А., классный руководитель.

ВКУСНО! ПОЛЕЗНО?

Семиклассники приняли участие в диспуте: «Вкусно! Полезно?». Ребята узнали о правильном и рациональном питании. На примерах общих знакомых, из своего жизненного опыта ученики подробно рассмотрели волнующий их вопрос и убедились в том, что правильное питание – это полезно и, главное, вкусно. Если рационально подойти к этому вопросу, то можно открыть для себя множество новых блюд, которые в дальнейшем станут любимыми. Не стоит себя ограничивать в приеме пищи, достаточно просто придерживаться некоторых правил.

Макарова М.М., классный руководитель.

"Встав из-за стола голодным-вы наелись. Если вы встаёте наевшись - вы переели. Если встаёте переевши- вы отравились". А. П. Чехов

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Завтраки и обеды в Явлейской школе соответствует принципам щадящего питания, предусматривающего использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание. Исключены продукты с раздражающими свойствами.

Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий. Все приобретаемые продукты имеют сертификат соответствия. Доставка пищевых продуктов осуществляется специализированным транспортом. Не допускается присутствие учащихся в производственных помещениях столовой. Не привлекаются учащиеся к работам, связанным с приготовлением пищи, чистке овощей, раздаче готовой пищи, резке хлеба, мытью посуды, уборке помещений.

С учетом возраста учащихся в примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.

Организация родительского контроля осуществляется в форме анкетирования родителей и детей и участии в работе общешкольной комиссии.

Уланова С.В, педагог-организатор.

ПОЛЕЗНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Edaplus.info/vitamins.html — Алфавитный каталог витаминов

О том, что витамины полезны и нужны каждому человеку, все мы знаем. Но какие именно, и в какой конкретно ситуации — далеко не всегда. Данный алфавитный каталог витаминов подскажет вам, какими полезными свойствами обладает тот или иной экземпляр и детально познакомит с его действием. Сервис прост и удобен. Приятного знакомства!

Yummybook.ru/category/zdorovoe-pitanie — Рецепты здорового питания

В данном разделе сайта представлены рецепты здорового питания. Их тут 225. Их авторы старались собрать самые лучшие инструкции по приготовлению салатов, вторых и первых блюд, соусов, заготовок солений, варенья, а также десертов и полезной выпечки. Кушайте с удовольствием и без вреда для фигуры! Ведь это так просто!

Zdorovoepitanie.info — Здоровое питание

Сайт расскажет о здоровых и полезных продуктах, диетическом питании, специальном рационе для спортсменов, а также проинформирует о том, каких кулинарных экспериментов лучше всего избегать, если хочешь сохранить стройную фигуру и крепкое здоровье. Ресурс регулярно пополняется новостями по своей тематике.

Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы имени полного кавалера ордена Славы Аббаса Халилулловича Измайлова с. Большой Труев -Средняя общеобразовательная школа с. Явлейка.

Юридический адрес:
442525, Пензенская область, Кузнецкий
район, село Явлейка, Школьная улица, 1.
Телефон: 7-841-56-1-77.