

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7» г. Белгорода

**Лекция для работников школы  
на тему: «Здоровое питание»**

Белгород 2016

Здоровое питание подразумевает использование в рационе разнообразной и полезной пищи. Точно так же, как чистый воздух и чистая вода, качество и разнообразие пищи имеют ключевое значение для здоровья человека. Оптимальное (Здоровое) питание дает возможность не только улучшить свое самочувствие и контролировать вес, быть бодрым, энергичным и активным, но также снизить риски развития множества заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, желудочно-кишечных, диабета и других. Конечно, каждый принимает решение о выборе образа жизни и рациона питания самостоятельно. Здоровое питание не требует больших затрат, а соблюдать его принципы действительно просто, и главное здесь – желание. Нарушения рациона питания отмечаются у людей, как с низкими, так и с высокими доходами. Ученые полагают, что именно этот «кофейный» эффект после приема спиртного и является одной из главных причин алкоголизма. Алкогольное опьянение вследствие пьянства резко увеличивает риск заболеваемости и смертности. Отмечено отрицательное влияние чрезмерного употребления алкоголя на состояние головного мозга, печени, сердечной мышцы, крови, кишечника, нервов, поджелудочной железы и, наконец, на состояние питания. Беременным женщинам вообще следует воздерживаться от спиртного. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи. Приготовление и хранение пищи имеют важное значение. Продукты нужно готовить и обращаться с ними так, чтобы сохранить их пищевые качества и ограничить вероятность заражения. Подвергайте продукты тщательной кулинарной обработке. Старайтесь не оставлять остатки пищи на следующий день. Пищу, оставшуюся не съеденной, храните в холодильнике. Перед употреблением охлажденную пищу подвергайте достаточной тепловой обработке (кипячение, жарка на плите, в жарочном шкафу или в микроволновой печи). Не допускайте, чтобы сырые продукты при хранении соприкасались с готовыми. Для приготовления сырых и готовых продуктов пользуйтесь разным разделочным инвентарем. Не забывайте мыть руки при возвращении домой, после посещения туалета, перед едой. Необходимо содержать в чистоте все поверхности в кухне. Охраняйте продукты от насекомых, грызунов и прочих животных. Пользуйтесь чистой водой.

Большинство видов листовой зелени нужно обрабатывать на пару или кипятить в очень малом количестве воды примерно в течение 5 минут, а количество жиров, если есть необходимость добавить их после приготовления, следует сводить к минимуму. Сырые овощи и зелень,

предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой. 12. Способствуйте грудному вскармливанию детей в течение примерно 6 месяцев, но не менее 4 месяцев, и следите за введением продуктов прикорма через правильные промежутки времени в течение первого года жизни. То, что грудное вскармливание создает грудным детям наилучшие условия для начала жизни, общеизвестно, а вот о его пользе для матери люди, возможно, знают меньше. Лактация приводит к целому ряду процессов, которые благотворно сказываются на здоровье матери как в краткосрочном плане, так и в более отдаленной перспективе. Витаминные и минеральные добавки. Наилучшим источником витаминов и минералов являются овощи, салаты и фрукты, а не таблетки или добавки. Однако и ими пренебрегать не стоит, учитывая постоянное стремление к снижению веса, соблюдению всевозможных диет, способствующих похудению. Вода. Обычно еда обеспечивает более половины суточной потребности организма в жидкости. Вместо большинства безалкогольных напитков следует употреблять водопроводную воду. Вода является, пожалуй, самым незаменимым пищевым веществом, так как без воды люди могут обходиться недолго. Здоровому человеку с нормальным индексом массы тела и весом 60-70-80 кг требуется не меньше 1,5 литров воды в сутки. В этот объем не входят чай, кофе, соки и компоты, которые выпиваются в течение дня. Только чистая слабоминерализованная вода», – говорит Татьяна Шаповаленко главный врач Лечебно-реабилитационного центра Минздравсоцразвития России. – «Конечно, даже достаточным количеством воды не решишь все проблемы, которые, так или иначе, возникают со здоровьем. Но это один из дополнительных способов сделать их несколько меньше».

Азбука здорового питания:

1. Еда нужна для жизни. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.
2. Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.
3. Разнообразьте рацион. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов.

4. Ешьте чаще. Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще.
5. Углеводы жизненно важны. Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков.
6. Углеводы простые и медленные. В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.
7. Меньше сахара. Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса.
8. Ешьте больше цельнозерновых продуктов. В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.
9. Белки должны быть всегда. Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.
10. Жиры нельзя полностью исключать. Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем. Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.
11. Жиры надо ограничивать. Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.
12. Сократить жиры в питании довольно просто. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или

запеченные. Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

13. Не менее 600 г фруктов и овощей в день. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зелёные и оранжевые овощи – в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

14. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю. В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге – много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

15. Включите в рацион молочные продукты. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина B2 – из стакана.

16. Учите детей правильному питанию.

17. Лишний вес: избыток питания или недостаток движения. Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса.

18. Проверить свой вес просто: Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс тела (ИМТ) по специальной формуле.  $ИМТ = \text{масса тела в килограммах} / (\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах})$ . Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

19. Количество калорий зависит от вашего образа жизни. Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более килокалорий в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.

20. Здоровое питание – это просто и недорого.