

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - основа процветания!

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодая меня пчела!

## ВИТАМИНЫ

- A** – рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты
- C** – сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.
- B1** – хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина
- B2** – молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи
- B12** – мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр
- PP** – крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель
- B6** – крупы, хлеб, мясо, картофель

## МИНЕРАЛЫ

### Кальций

Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

### Железо

Мясо, яйца, птица, рыба

### Магний

Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

Витамины всем-всем-всем!

## Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переесть.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Елки-иголки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

## Кушайте на здоровье!



Пища должна быть разнообразной!

Осторожно!



От неправильного питания развиваются кариес и ожирение!

## Таблица здоровья

- Рост, сила и выносливость
- Энергия
- Здоровье
- Ум и сообразительность
- Крепкие зубы и кости
- Хороший состав крови



Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются.

В день необходимо съедать не менее **400 граммов овощей и фруктов**.

Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

Помогите мне, ребя-я-та, выбрать, что полезно съесть на завтрак.

Правильное питание – залог здоровья!

Сколько-сколько?

Конфетками балуешься?

Да, Барни с утра люблю три конфеты.

Конечно, целый день конфеты еду!

Ещё были чипсы и лимонад...

Что ты там ешь?

Три... Ой... Чуть-чуть мне макароны...

Что ты там ешь?

Лучшие фрукты всегда выбираю!

Надо отказаться от конфет!

Спасибо, у тебя очень вкусный салат! В прошлом году я отказалась от конфет, чтобы ты не беспокоился!

Правила здорового питания

1. Мясные блюда включай в обед, а не ужин или завтрак.
2. На второе ешь овощи, макароны и крупы.
3. Если в обед на второе – овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крупяной суп, то гарнир не старайся делать из овощей.
4. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

Завтрак дома

Завтрак в школе

Полдник

Ужин





# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

## ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

## 2 основных принципа: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!



### 1 Принцип / Энергетический баланс

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Калорийность пищи определяется её составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

#### ➤ Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

А вот вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но и этих сведений достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален.

Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточно калорий.

ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, поэтому стоит уменьшить количество потребляемой пищи.

ИМТ от 25 до 30 – признак обладателя лишнего веса. Если Вы попали в эту категорию, то необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Ваш организм пострадает.

### 2 Принцип / Витамины и минералы

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколько-нибудь долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержится в молоке, витамин В<sub>2</sub> – в молоке и мясе, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин РР – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.

#### ➤ Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Больше всего в Вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6–8 порций. Это хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки.

На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют

небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту, или стакану фруктового сока. От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

Ограничивайте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.



Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме:

### 10 шагов к здоровому питанию

- 1 Внесите разнообразие в свой рацион.
- 2 Возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- 3 Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
- 4 Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
- 5 Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- 6 Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- 7 Сократите потребление жиров, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
- 8 Ограничьте потребление чистого сахара.
- 9 Ограничьте потребление поваренной соли.
- 10 Избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

### Клетчатка – это не балласт, а необходимый компонент рациона

#### Кроме белков, углеводов и жиров человеческому организму необходимы пищевые волокна.

Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище, – овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых – не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать врач!

ЭТО ВАЖНО!

Иллюстрация: А.И. Сидорова. Фото: Shutterstock.com, iStockphoto.com, S. Lee/Quora

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) 8 800 200 0 200 Дать шанс здоровью! Можешь только ты!

