

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



ВНИМАНИЕ!
ВОЛЖСКИЙ РАЙОН

Здоровое питание – путь
к здоровой жизни!



Будьте здоровы!

МКУ «Отдел образования Администрации МР
Архангельский район РБ»

Тел.: 8(34774) 2-18-75
8(34774) 2-14-04

Электронный адрес: technolog_roo@bk.ru

Здоровое питание школьника



с. Архангельское

2021 г.

ЗДОРОВО есть!

Проблемы питания современных школьников

Дефицит йода

т.е. почва, вода, продукты питания, выращенные на земле, содержат крайне мало этого микроэлемента, потому в рационе питания также его недостаток. Необходимо использовать в питании продукты, обогащенные йодом: хлеб, соль и др.

- Избыточное потребление «быстрых» углеводов: белого хлеба, мучных изделий из белой муки (торты, пирожные, булочки), мороженого, сладких газированных напитков, фастфуда и пр., вызывает резкое повышение глюкозы в крови, ведущее к ожирению.

- Однообразное питание, т.е. употребление одних и тех же продуктов и блюд. Не существует суперпродуктов, в которых содержатся все самые важные питательные вещества разом. Если изо дня в день есть только говядину, картошку или макароны, не получите часть микроэлементов. Даже если вы питаетесь свежайшими овощами, в которых полно витаминов, в них нет витаминов А, В12 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто живет на одних полуфабрикатах, нередко отмечается нехватка витаминов С и Р, а любители бутербродов и прочей сухомятки страдают от дефицита кальция и фосфора. В мясе, птице, яйцах и рыбе нет пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, а в овощах очень мало белка и аминокислот.

- Избыточное потребление соли и продуктов, содержащих **неполезные жиры** (чипсы, попкорн, продукты фастфуда, спреды, сухие концентраты и пр.).

Питание - один из главных факторов, влияющих на здоровье людей. Организовать правильное питание школьников особенно важно в связи: с интенсивным ростом и развитием, становлением нервно-психической сферы детей и подростков в этот период;

- высокими умственными и физическими нагрузками.

Для этого нужны большие энергозатраты. Чтобы восстановить силы и энергию, важно составить правильный рацион питания на каждый день.

