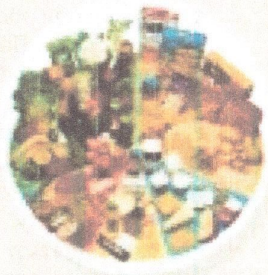
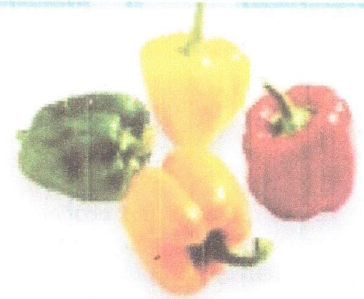




# Буклет для родителей «Правильное питание»



Данный проект рассматривает важнейший аспект человеческой жизни: взаимосвязь питания и здоровья.

Ученики будут проводить исследования, в ходе которых им придется анализировать информацию, решать реальные жизненные ситуации, планировать работу, работать в группах. Конечно, мы будем направлять работу учеников, консультировать их, помогать с обменом информацией. Но главное в проекте – это самостоятельность и активность учащихся.



«Чтобы заставить двигаться автомобиль или самолет, необходимо топливо. Человеку или животным, для того чтобы двигаться, тоже нужно топливо. Только не бензин, а еда. Машина может сломаться из-за плохого бензина, а человек заболест из-за неправильного питания. Вот почему так важно изучить азбуку питания. Ведь мы едим, чтобы жить!»

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

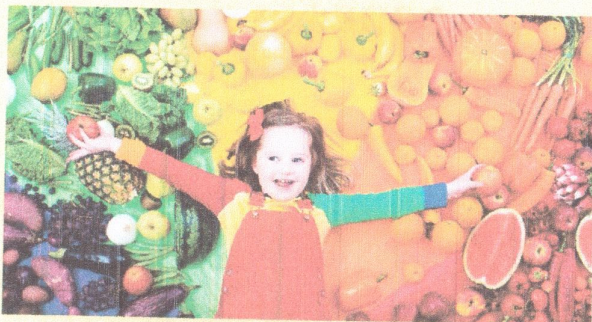


Для здорового питания  
человеку нужны различные  
продукты питания.

## Основные компоненты пищи ребенка

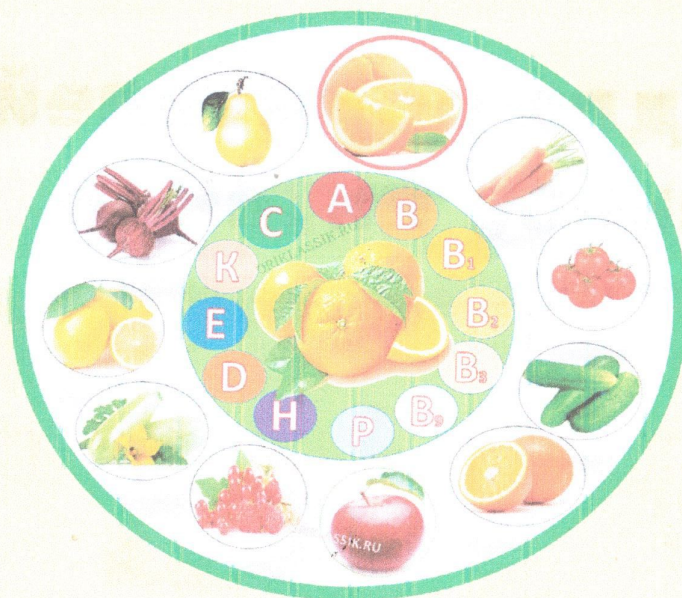
**Белки** – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются **мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки)**, а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.



**Жиры** – источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров: **масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр)**, а также **мясо, рыба и др.**

**Углеводы** – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в **свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах**. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в **муке, картофеле, овощах в виде крахмала**. **Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.**



**Минеральные соли и микроэлементы** являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- **кальций и фосфор** – в **молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;**
- **магний** – в **различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);**
- **железо** – в **печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.**

**Витамины** – в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются.

Начиная с возраста 3 лет можно и нужно учить ребенка правильному поведению за столом.

- **Ребенок должен сидеть прямо**, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.

- Необходимо, чтобы у малыша выработалась **привычка жевать не спеша**, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

- **Принимать пищу в спокойном состоянии** (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом – это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

- **Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть.** Лучше потом положить чуточку добавки.

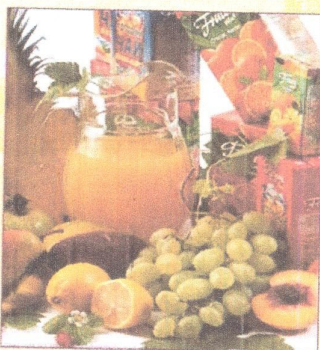
- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

**Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.**



## Значение

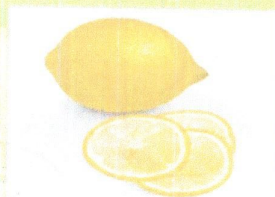
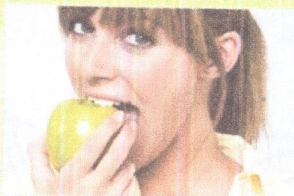
**Витамин С** (аскорбиновая кислота) принимает участие во многих обменных процессах и имеет большое значение для растущего организма. **Витамины С:**



- ускоряет усваивание белков, поступающих с пищей, играет важную роль в образовании белка коллагена – основного скрепляющего вещества соединительной ткани, которая служит основой стенок кровеносных сосудов;
- активизирует иммунную систему, что повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в частности возбудителей инфекционных заболеваний;
- влияет на функцию кроветворения: совместно с витамином В9 способствует лучшему усвоению железа организмом, которое необходимо для образования гемоглобина и красных кровяных телец – эритроцитов.

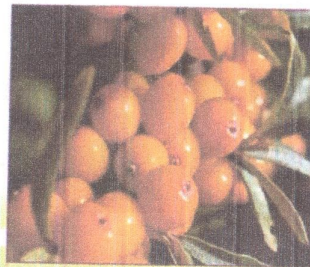
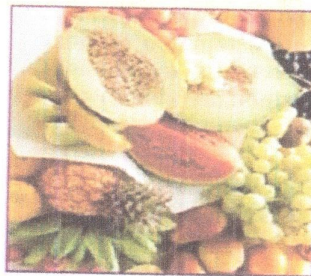
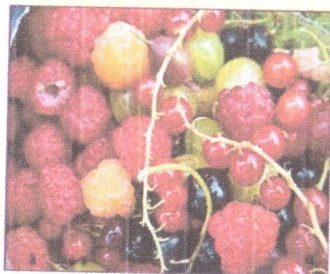


## Основные источники витамина С



В организме человека витамин С не производится и не накапливается, поэтому должен поступать с пищей. Основным источником витамина С служат продукты растительного происхождения. В значительном количестве он содержится в плодах шиповника, черной смородине, черноплодной рябине, капусте, крыжовнике, лимонах, апельсинах, мандаринах, киви, сладком перце, облепихе, яблоках кислых сортов.

В процессе кулинарной обработки и при хранении овощей и фруктов до 70% витамина С разрушается.



## При недостаточном поступлении витамина С с пищей:

- развивается повышенная ломкость мелких кровеносных сосудов;
- склонность к гнойничковым заболеваниям;
- замедляется выделение желудочного сока, ослабляется двигательная функция тонкого кишечника;
- нарушается образование ряда гормонов, регулирующих обменные процессы.

Суточная доза витамина С - 30 мг, максимально возможная доза - 70-200 мг. Потребность в витамине С может возрастать при напряженной умственной и физической работе.

а ты ешь витамины?

