

Полезная информация о питании

## ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ

1. Регулярность питания, т. е. приемы пищи в одно и то же время суток  
Выработка постоянного стереотипа в режиме питания имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи.
2. Дробность питания в течение суток  
Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание, а именно: завтрак, обед, ужин и стакан кефира перед сном. Дополнительные приемы пищи отнюдь не предполагают увеличения общего количества потребляемых пищевых продуктов за день.
3. Максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи  
Набор продуктов при каждом приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен быть продуман с точки зрения поставки организму человека белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минеральных веществ в наиболее благоприятном (рациональном) соотношении.
4. Физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня  
Время между завтраком и обедом составляло 5—6 ч и время, между обедом и ужином также составляло 5—6 ч, между ужином и началом сна проходило 3—4 ч.

## **Памятка родителям о необходимости здорового питания студента**

Полноценное и правильно организованное питание- необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний. Мы, родители, в ответственности за то, как организовано питание наших детей.

### **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

1. Подросток должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион студента должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания подростка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
3. Студент должен питаться не менее 4 раз в день.  
7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в техникум)  
10.30- 11.30 горячий завтрак в техникуме  
14.00- 15.00 обед в техникуме  
19.00- 19.30 ужин (дома)
4. Следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень- зима, зима- весна) подросток должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для подросткового возраста.
6. Для обогащения рациона питания студента витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.
7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. Если у подростка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
9. Рацион питания студента, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

### **Что поможет укрепить иммунитет?**

#### **ОКАЗЫВАЕТСЯ...**

С помощью иммунной системы наш организм борется с вирусами и микробами. Важно сохранить свои защитные силы в полной боевой готовности! Большую роль в укреплении организма играют занятия спортом, закаливание, и правильное питание!!! Вот хит-парад самых полезных для иммунитета продуктов:

1. Свежие овощи и фрукты.
2. Растительные масла, рыба жирных сортов.
3. Мясо.
4. Молочные и кисломолочные продукты.
5. Чай.
6. Холодец, бульоны, желе, морепродукты.

#### **СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ**

Они богаты витаминами А, С и Е. Витамина С, защищающего нас от вирусов и инфекций, много в цитрусовых, ягодах и фруктах, овощах и зелени. Витамином А богаты сладкий перец, морковь, помидоры, ягоды шиповника. Витамин Е следует искать в орехах и семечках, свекле, шпинате и листьях салата. Очень полезен репчатый лук (содержит кверцетин), помидоры (содержат ликопен), грецкие орехи (содержат эллаговую кислоту)

#### **МЯСО**

Дефицит белковой пищи вредно отражается на состоянии иммунитета, поэтому в сезон простуд неразумно полностью отказываться от мяса. Но мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Именно в таких сортах содержится много цинка, который защищает человека от различных инфекций, вырабатывая в организме белые кровяные клетки, борющиеся с вредными микробами и вирусами. Цинк с пищей можно получить также из морепродуктов, тыквенных семян и грибов.

#### **МОЛОЧНЫЕ И КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ,**

обогащенные живыми лакто- и бифидобактериями. Их еще называют пробиотиками. Помимо кефира и йогуртов к числу пробиотиков можно отнести такие природные антисептики, как лук, чеснок, артишоки и бананы.

#### **РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, РЫБА ЖИРНЫХ СОРТОВ**

В этих продуктах содержатся уникальные омега-3 жирные кислоты, защищающие от множества заболеваний.

## ЧАЙ

Одна чашка черного или зеленого чая в день - отличная профилактика простуд. В чае антиоксидантов даже больше, чем в овощах и фруктах.

**ХОЛОДЕЦ, БУЛЬОН, ЖЕЛЕ И ВСЕ ЖЕЛЕОБРАЗУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ, А ТАКЖЕ МОРЕПРОДУКТЫ.**

Все они содержат мукополисахариды – вещества, которые входят в состав межклеточного вещества. Они очень важны для укрепления суставов, костей, сердечно-сосудистой системы, а также для нормального функционирования иммунной системы.