«Едим ли мы то, что следует есть?»

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты.

Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание. Номера выбранных ответов поместите в итоговую таблицу.

1. Сколько раз в день Вы едите?
1) 3-5 раз,
2) 1-2 раза,
3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?
1) да, каждый день,
2) иногда не успеваю,
3) не завтракаю.

3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?
1) булочку с компотом,
2) сосиску, запеченную в тесте,
3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?
1) стакан кефира или молока,
2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?
1) всегда, постоянно,
2) редко, во вкусных салатах,
3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?
1) каждый день,
2) 2 – 3 раза в неделю,
3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
2) ем иногда, когда заставляют,
3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
1) ежедневно,
2) 1- 2 раза в неделю,
3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?
1) хлеб ржаной или с отрубями,
2) серый хлеб,
3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:
1) 2 и более раз в неделю,
2) 1-2 раза в месяц,
3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?
1) сок, компот, кисель;
2) чай, кофе;
3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:
1) из разных круп,
2) в основном картофельное пюре,
3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?
1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:
1) постной, варёной или паровой пище,
2) жареной и жирной пище,
3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?
1) да,
2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

**Здоровое питание**

*Категория:*[*Безопасность жизнедеятельности*](http://referatyk.com/bezopasnost_jiznedeyatelnosti/)

**Содержание.**

Введение………………………………………………………………………………………2

1. Основные принципы здорового питания……………………………………………… .3

1.1. Способы приготовления пищи…………………………………………………… .3

1.2. Структура потребления, свойства, состав и вкус пищи………………………… .3

1.3. Способы и условия употребления пищи………………………………………… .4

1.4. Окружающая обстановка и внутреннее состояние организма……………………5

2. Переход на здоровое питание…………………………………………………………… 6

3. Основные принципы перехода на путь оздоровления и здоровое питание……………6

Заключение……………………………………………………………………………………7

Список использованной литературы……………………………………………………… .8

**Введение.**

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов. Как ни соблазнительна пёстрая палитра продуктов питания и готовых изделий из них, но велики и проблемы, связанные с производством пищи, которые породила современная цивилизация. Повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, нарушение жирового обмена веществ, гипертония, запоры, повышенное содержание мочевой кислоты в крови или подагра – вот неполный перечень так называемых «болезней цивилизации», вызванных неправильным питанием. С помощью здорового питания и здорового образа жизни (заниматься спортом, избегать стрессовых ситуаций, бросить курить) можно:

- предупредить возможные заболевания;

- сохранить здоровье и привлекательную внешность;

- оставаться стройными и моложавыми;

- быть физически и духовно активными.

А вообще, что такое здоровое питание? Это:

- разнообразие продуктов;

- сбалансированный рацион;

- вкусно;

- недорого;

- полезно для всех.

**1. Основные принципы здорового питания.**

Основными принципами здорового питания являются:

- способ приготовления пищи;

- структура потребления, свойства, состав и вкус пищи;

- способы и условия употребления пищи;

- окружающая обстановка и внутреннее состояние организма.

**1.1. Способы приготовления пищи.**

Приготовление пищи должно быть непосредственно перед употреблением. Желательно готовить на один раз не более чем за 3 часа до еды (для варёных продуктов), так как в приготовленной пище начинают бурно развиваться микроорганизмы, приводящие к их порче. А повторно разогретую пищу, даже из холодильника, употреблять не рекомендуется, так как в ней резко снижаются оставшиеся после первичного приготовления полезные вещества. Чем свежее продукт, тем он лучше восполняет энергозатраты организма. Регулярное использование пищи, приготовленной задолго до её употребления, может привести не только к различным постепенно развивающимся заболеваниям желудка, кишечника, сосудов, печени, истощению сил, но и к изменению свойств характера, так как порождает лень, тупость, сонливость, низкую физическую и умственную работоспособность.

Готовить пищу надо с хорошим настроением. Негативные вибрации накладываются на пищу, портят её, делают невкусной и даже токсичной. А если готовить в хорошем расположении духа, пища – целебней, сытней и вкусней.

Также должны быть щадящие способы термической обработки пищи. Если приходится питаться продуктами, подвергнутыми тепловой обработке, то предпочтение следует отдавать способам приготовления, при которых в пище сохраняется максимальное количество витаминов, минеральных веществ и живой энергетики.

**1.2 Структура потребления, свойства, состав и вкус пищи.**

Общие принципы питания, которых придерживаются многие известные натуропаты, заключается в том, что на завтрак и обед они употребляют преимущественно углеводные продукты, а на ужин – белковые.

При употреблении привычной пищи (каши, фрукты, овощи, кефир и т.п.) в организме вырабатываются ферменты со свойствами, способными её быстро и качественно переработать. Если употреблять определённые продукты редко или впервые, например ранние весенние овощи и фрукты, местные продукты по прибытии в командировку или отпуск, экзотические фрукты из дальних регионов, особенно из других континентов, могут возникать различные нарушения в работе ЖКТ. Основной причиной таких явлений является отсутствие в организме собственных ферментов, способных расщеплять новые или редкие продукты, следствием чего становится неготовность пищеварительной системы к их расщеплению, приводящая к разным расстройствам. По этой причине не стоит увлекаться употреблением сразу большого количества новых сезонных продуктов.

Для предотвращения развития большинства заболеваний настоятельно рекомендуется исключить или максимально ограничить употребление неполезных продуктов, к большинству которых люди очень привыкли. Основываясь на анатомических и физиологических особенностях организма, считается, что наиболее благоприятной для человека, или видовой пищей, являются: фрукты, ягоды, овощи, корнеплоды, злаковые, бобовые, орехи, семена, а также мёд, съедобные травы, грибы, молоко матери, яйца птиц.

Желательно питаться преимущественно сырыми продуктами (до 50-75% овощей, зелени, фруктов, ягод, сухофруктов, орехов, семечек, мёда и т.п.), так как в них содержится больше полезных веществ (витаминов, минеральных веществ, ферментов), чем в варёных. Такая пища обладает наибольшим энергетическим потенциалом, и в ней возможен индуцированный аутолиз (самопереваривание пищи), позволяющий экономить около 50% пищеварительной энергии. Потребление преимущественно сырых и вегетарианских блюд способствует повышению скорости обменных процессов и оказывает лечебный и профилактический эффект при ожирении, гипертонической болезни, атеросклерозе и других болезнях.

Пища должна быть вкусной, так как она вызывает чувство удовольствия и хорошего настроения, и, как правило, она полезна. Безвкусная – плохо усваивается, так как синтезом многих пищеварительных ферментов «управляет» язык. Однако вкус у многих людей искажён питанием с избытком сладкого, солёного, жирного, жареного, копчёного, мясного, мучного, приправленного специями, что впоследствии больно «ударяет» по многим органам. Неиспорченный вкус простой натуральной пищи доставляет истинное наслаждение, особенно в состоянии здорового голода. Но путь к нему неблизкий. Процесс перехода на натуральную пищу, сопровождающийся изменением вкусовых потребностей, может затянуться на год или на два, в связи с перестройкой кишечной гормональной и ферментативной систем, а также изменением микрофлоры кишечника.

Рекомендуется не употреблять слишком горячих и очень холодных блюд, а также блюд с контрастными температурами за один приём. Как высокая, так и низкая температура снижают секреторную функцию пищеварительных желез, уменьшая тем самым соковыделение и переваривающую способность желудка.

**1.3 Способы и условия употребления пищи:**

- соблюдение режима питания (по времени и по нагрузкам)

При стабильно режиме питания (в определённое время) в организме перед предстоящей едой начинает активизироваться выработка ферментов, участвующих в переваривании и усвоении пищи, и возникает чувство здорового аппетита. Регулярность питания в соответствии с выработанными биоритмами обеспечивает не только качественное переваривание пищи, но и её более полное усвоение. Еда только при наличии свободного времени (причём каждый день в разное время) приводит к ухудшению переваривания и усвоения пищи, перегрузке пищеварительного аппарата и организма в целом из-за недостатка собственных ферментов;

- активизация пищеварения перед приёмом пищи

Умеренная физическая нагрузка за 1-2 ч. до еды позволяет повысить обменные процессы в организме, активизировать пищеварительные ферменты, нормализовать перистальтику;

- еда при наступлении чувства голода

Критерий здорового аппетита – сильное желание что-нибудь съесть и обильная сладкая слюна, появляющаяся при мысли о еде. Настоящее чувство голода появляется лишь тогда, когда съеденная пища прошла все стадии пищеварения и усвоения. Еда без чувства голода не идёт впрок, так как человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил;

- тщательное пережёвывание пищи

Среди множества различных рекомендаций по количеству жевательных движений наиболее естественной является следующая: пищу следует жевать до тех пор, пока сохраняется её вкус, и только потом проглатывать;

- медленная еда, без спешки

Еда без спешки, в спокойном, размеренном темпе является эффективным средством поддержания хорошего здоровья. Быстрая же еда неблагоприятна для пищеварения;

- соблюдение правильных сочетаний продуктов

Для благоприятного переваривания различной пищи, употребляемой одновременно, необходимо соблюдение условий её совместимости по переваривающей среде и по времени переваривания. В соблюдении принципа совместимости продуктов заложен основной резерв здоровья и нормализации избыточного веса, что уже проверено многократно;

- соблюдение последовательности употребления различных продуктов

**Для сохранения здоровья**следует запомнить следующие **простейшие правила**: вначале жидкие продукты – затем твёрдые; вначале сырые – затем варёные (жареные, запечённые и т.п.); сладкое до еды, но не после неё; жирная пища в конце еды, но не в начале; острые блюда и алкоголь не употреблять на голодный желудок, а только после некоторого количества пищи или напитков нейтрального вкуса и нераздражающего действия; холодные или горячие блюда не употреблять в начале еды, а только после пищи или напитков с температурой, близкой к температуре тела человека;

- разумное употребление жидкости

Употребление воды, как и других жидкостей, оказывает положительное воздействие на процесс очищения внутренней среды. Количество жидкости, которую рекомендуется выпивать в течение дня, зависит от многих факторов (температура окружающей среды, употребляемая пища, комплекция, возраст и т.д.). Приблизительной нормой для взрослого человека является 2 л жидкости;

- соблюдение необходимого интервала между приёмами пищи

Перерывы между приёмами пищи не должны быть короче 3-4ч, иначе новая пища может оказаться несовместимой с прежней, ещё не переварившейся;

- организация разгрузочных дней

Разгрузочные дни весьма благоприятны для кратковременного отдыха пищеварительного тракта с целью улучшения его дальнейшего функционирования.

**1.4 . Окружающая обстановка и внутреннее состояние организма.**

Благоприятно влияют на пищеварение привлекательный вид блюд, сервировка стола, настрой на удовольствие от еды, душевный подъём, радость, дружеская беседа во время еды, приятная негромкая музыка.

Необходимо определять наиболее благоприятную пищу. Чтобы определить, подходит ли конкретная пища определённому человеку, в данный момент времени, можно провести следующие тесты:

1. Зрительные.

Хорошим признаком благоприятности пищи зачастую является первое впечатление от её внешнего вида.

2. Обонятельные.

Запах пищи также имеет важное значение для тестирования продуктов.

3. Слюнные.

Этот тест основан на образном мышлении. Нужно представить пищу, которая находится во рту. И, если при одной мысли о лакомом кусочке выделяется слюна – пища благоприятна.

4. Вкусовые.

При недостаточно развитом воображении пробу можно провести с реальным кусочком пищи.

После еды желательно 20-30 мин отдохнуть, но в течение часа не лежать и не спать. Рекомендуется прогуляться в медленном темпе.

**2.** **Переход на здоровое питание.**

Целью совершенствования питания является улучшение самочувствия на начальном этапе, а затем и общего состояния здоровья. Путь к здоровью через изменение структуры питания является наиболее простым и доступным.

Процесс перехода на здоровое питание занимает от одного до нескольких месяцев на начальном этапе и от одного до двух лет для полного оздоровления. Однако изменять структуру питания нужно постепенно, с регулярным контролем собственного самочувствия.

Для перехода на здоровое питание нужно:

1. Самое сложное – осознать потребность изменения сложившихся стереотипов в питании и начать действовать. Необходимо сделать несколько начальных шагов, чтобы уже через несколько дней почувствовать первые положительные результаты, а затем начать следовать намеченным путём всё смелее и увереннее.

2. Начать переход на здоровое питание и оздоровление лучше весной. Под влиянием солнечной радиации в коже начинает образовываться витамин D, а благодаря растительности, являющейся природной пищей человека, уменьшается потребность в мясопродуктах и другой рафинированной и тяжёлой пище.

3. Преодолеть негативное (скептическое, язвительное, недоуменное, даже враждебное) отношение близких (реплики, колкости, насмешки). Однако со временем вашему примеру наверняка последуют домочадцы и знакомые.

**3. Основные принципы перехода на путь оздоровления и здоровое питание.**

Основными принципами перехода на здоровое питания является:

- постепенность

Принцип постепенности относится, прежде всего, к изменению структуры питания и увеличению нагрузок (водных, физических и др.). Во время переходного периода происходит процесс восстановления здоровья, и торопиться здесь нельзя;

- комплексность

Наилучшие результаты достигаются только при комплексном выполнении рекомендаций;

- регулярность и систематичность

При регулярном выполнении рекомендаций первые признаки улучшения самочувствия и ощутимые изменения в состояние здоровья наступают гораздо раньше, чем при эпизодических мерах воздействия;

- тренировка неправильным питанием

Чтобы не утратить иммунитета к перевариванию различных продуктов, рекомендуется раз в 2 недели употреблять продукты, относящиеся к неполезным;

- контроль результатов

Это ЭКГ, рентген, анализы крови, мочи и т.п. Контроль результатов – это обязательный компонент комплексного подхода к оздоровлению.

**Заключение.**

Как показывает практика исцеление очень многих прежде больных людей, корректировка повседневного питания обеспечивает возможность поворота вспять большинства заболеваний в любом возрасте. Поэтому одним из наиболее эффективных способов оздоровления, как отдельных людей, так и общества в целом является изменение структуры потребляемых продуктов с исключением или значительным сокращением неполезных продуктов и существенным увеличением продуктов с лечебно-профилактическими свойствами.