**Что такое здоровое питание?**

     Сейчас очень много людей интересуются здоровым питанием, но у многих по - прежнему ответа на  вопрос  что же такое здоровое питание – нет.

Что такое здоровое питание?

     Прежде чем начинать здоровое питание необходимо знать, что скорректировав рацион, можно избавиться от проявления хронических проблем, которые мучают многие годы. Пример: достаточное употребление воды навсегда избавят Вас от отеков. И Вам больше не придется смотреть утром в зеркале на «китайские» глаза и вечером с трудом «влазить»  в любимые туфли.

         В основе здорового питания лежит оптимальное количество белков, жиров и углеводов, а также и других важных элементов для нашего организма. Причем их количество напрямую зависит от образа жизни, который Вы ведете.

      При больших физических нагрузках важно правильно подобранное, а самое главное потребляемое количество белка, ведь именно мышечная масса страдает в данном случае очень сильно.

   При работе умственно характера необходимо следить за количеством белков (транспортное средство для всех микроэлементов) и углеводов, ведь именно в них нуждается наш мозг. Лучше всего, если углеводы будут сложными и будут содержать еще и клетчатку и другие важные микроэлементы. Хочу подчеркнуть – не пытайтесь найти полезного в плитке молочного шоколада. Он приведет Вас к огромному количеству ненужных углеводов и превысит все суточные нормы калорий.

    Очень важным является то, что пища должна быть свежеприготовленная. Со временем пища теряет свои полезные качества, так как начинаются естественные процессы окисления.

    В случае, если Вы ведете очень активный образ жизни и нет возможности брать еду из дома, идеально заказывать полноценный обед в офис.

    Старайтесь больше кушать свежих овощей и фруктов, так как в них содержится живительная сила.

    Набор веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса, поэтому для снижения веса необходимо уменьшить энергетическую ценность потребляемых продуктов. Кроме того переедание снижает работоспособность и вызывает усталость.

   Необходимо также соблюдать [совместимость продуктов](http://shkolapitanija.com/pravilnoe_pitanie.html).При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике активизируются процессы брожения и гниения пищи. В организме происходит накопление шлаков и токсинов. Стоит принять во внимание тот факт, что около 90 процентов людей в возрасте свыше 40-ка лет страдают от вздутия живота, изжоги, горечи во рту, запоров и т.д., то всем им следует подумать об изменении характера питания.

    И самое главное - от пищи мы должны получать максимум удовольствия. Не торопиться, не разговаривать на неприятные темы и не читать.

   Итак: здоровое питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.

**Режим питания школьника**

напрямую связан с распорядком дня. Большую часть времени дети проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование интеллектуальных нагрузок и периодов отдыха. В период интеллектуальных нагрузок питание должно быть дробным и состоять из легко усваиваемых продуктов. Сытный обед, в который входят белки и жиры, требует долгого переваривания. Его следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

Все школьники, независимо от возраста, должны получать питание четыре раза в день. Три приема пищи – завтрак, обед и ужин – являются основными. Четвертый – дополнительный, вводится как второй завтрак для школьников, обучающихся в первую смену, и как полдник – для обучающихся во вторую смену. Важно не только что и сколько ест ребенок, но и – как часто. Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается.

Младший школьник должен есть не реже 4 или 5 раз в сутки (в зависимости от нагрузки). Перерывы между приемами пищи – не более 4- 5 часов. В организме ребенка происходят активные процессы роста, перестройка обмена веществ. Все это требует большого расхода энергии и, соответственно, потребления пищи. При организации питания в школах следует учитывать основные медико-биологические требования.

Школьный рацион должен состоять из завтрака (25 %) и обеда (35% суточной потребности). По содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60 % рекомендуемой суточной физиологической нормы. Рацион питания должен быть разнообразным. Блюда не должны повторяться в течение дня. Они должны быть распределены по энергетической ценности в зависимости от возраста.

Режим питания: завтрак перед уходом в школу. Второй завтрак (10-11 часов) в школе – для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения. Обед (дома или в школе), ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.). Выполнения всех требований современной школой ждать не приходится. Невозможно учесть индивидуальные особенности каждого подростка. Многое в этом направлении дети и их родители должны сделать сами.

Завтрак дома. Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды. Это может плохо сказаться на их здоровье. Как ребенку получить полноценное питание, которое ему просто необходимо? Родителям нужно предложить ребенкку на завтрак что-нибудь полезное и вкусное. Объяснить, почему так важно поесть перед школой. Завтрак не должен быть тяжелым, перенасыщенным жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно – какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

Правильная организация питания школьников-подростков может помочь в решении многих проблем, возникающих в подростковый период. Тогда, когда особенно важно обеспечить организм ресурсами не только для роста и развития, полового созревания, но и для возрастающих нагрузок в школе. Именно в эти годы, фактически, начиная с 10 лет, ребенок становится взрослым человеком. Это касается физического, психо-эмоционального, интеллектуального развития. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности. Учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Немаловажно, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания. Питаться рационально независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых,чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.

Можно ли с помощью питания помочь подростку справиться с большой интеллектуальной нагрузкой? Безусловно. Главное при интенсивной интеллектуальной нагрузке – есть часто, но понемногу. Еда должна содержать хотя бы немного белка. К хлебу, макаронам и кашам нужно добавлять порцию мяса, рыбы или молочных продуктов.

[**Идеи для школьных завтраков**](http://foodpeople.ru/idei-dlya-shkolnyx-zavtrakov.html)

С началом учебного года  у родителей   изо дня в день возникает один и тот же вопрос, чем накормить ребенка утром и что дать  своему любимому чаду  с собой в школу. Школьные завтраки должны быть полезными по составу продуктов, веселыми и достаточно «крутыми», чтобы выдержать  критику одноклассников, красочными и нескучными для ребенка.

Всегда прилагайте  к школьному завтраку напиток – минеральную воду без газа или фруктовый сок.

По утверждению медиков и специалистов по правильному питанию в рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать продукты, которые поддерживают деятельность мозга, нервную систему, зрение и физическую активность.

*Для глаз ребенка будут полезны* морковка, щавель, красный перец, яблоки, помидоры, абрикосы, рыбий жир.

*Нервную систему поддержат* мясо птицы, нежирная говядина, креветки, твердый сыр.

*Для нормальной  деятельности мозга необходимы* яйца, нежирный творог, рыба, молоко, свинина, сливочное масло, печень, овсянка, рис, шоколад.

*Бодрость и активность придадут* различные каши, мед, сладкие ягоды и фрукты.

Хороший завтрак  – это отличное начало дня для вашего ребёнка. Детский организм растет и требует много энергии и если ребенок остается без завтрака, то уровень глюкозы в крови уменьшится и школьник будет быстро уставать.

Некоторые дети не любят ходить в школьную столовую, поэтому необходимо положить им завтрак  с собой. Это может быть: фруктовый творожок (лучше если он приготовленные дома из натурального творога с фруктами, ягодами или сухофруктами), сырники, запеканка или запеченные с творогом фрукты, булочка или творожок, бутерброд с сыром или ветчиной (вареная колбаса – не лучший вариант – в ней много жира, и она  быстро портится при комнатной температуре).

Нельзя давать ребёнку с собой только фрукты или пакетик сока – фруктовые кислоты раздражают слизистую, их нельзя есть «на голодный желудок». «Мучными» завтраками не стоит увлекаться. Булочки и бутерброды чередуйте с творожками и запеканками.

Доброго вам здоровья и приятного аппетита!

