

# ПРАВИЛЬНО ЛИ Я ПИТАЮСЬ?

## Проверь себя!

- Сколько раз в день вы едите?
  - 3-5 раз
  - 1-2 раза
  - сколько захочу.
- Завтракаете ли вы дома перед уходом в школу?
  - да, каждый день
  - иногда не успеваю
  - не завтракаю.
- Что вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?
  - булочку с компотом
  - сосиску, запеченную в тесте
  - кириешки или чипсы.
- Ваш последний приём пищи состоит из:
  - стакана кефира или молока
  - молочной каши или чая с печеньем (бутербродом)
  - мяса (сосисок) с гарниром
- Употребляете ли вы в пищу свежие овощи?
  - да, часто
  - редко, во вкусных салатах
  - не употребляю
- Как часто на вашем столе бывают фрукты?
  - каждый день
  - 2 – 3 раза в неделю
  - редко
- Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
  - всё употребляю ежедневно в небольшом количестве
  - ем иногда, когда заставляют
  - лук и чеснок не ем никогда
- Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
  - ежедневно
  - 1-2 раза в неделю
  - не употребляю
- Какой хлеб предпочитаете?
  - хлеб ржаной или с отрубями
  - серый хлеб
  - хлебобулочные изделия из муки в/с
- Рыбные блюда входят в рацион?
  - 2 и более раз в неделю
  - 1-2 раза в месяц
  - нет
- Какие напитки вы предпочитаете?
  - сок, компот, кисель
  - чай, кофе
  - газированные
- В вашем рационе гарниры бывают:
  - из разных круп
  - в основном картофельное пюре
  - макаронные изделия
- Любите ли вы сладости?
  - все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно
  - пирожные, печенье, мороженое употребляю часто
  - могу сразу съесть 0,5 кг конфет
- Вы отдаёте предпочтение:
  - постной, варёной или паровой пище
  - жареной и жирной пище
  - маринованной, копчёной
- Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?
  - да
  - нет

Если вы набрали от 15 до 21 баллов, то сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. Это важно для любой полноценной деятельности. С режимом у вас всё в порядке! Вы—молодец!

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

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании. Чем быстрее вы этим займётесь, тем меньше проблем с лишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у вас возникнет!

Адрес редакции: 607181 Нижегородская обл., г. Саров, ул. Гоголя, д. 12, МБОУ Школа № 13, к. 126

Редактор: Н. В. Бармина

Над выпуском работали: Алёна Сакадынец, Яна Букреева, Вероника Терёшкина, Даниил Клочков, Роман Кравченко



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России под № 3626

# 13-ИЙ РАЙОН

№ 2 (19)

Октябрь 2018

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

### В этом выпуске:

Об основных правилах приёма пищи... С. 1 Как сбалансировать своё питание?..... С. 3

О пользе «суперфудов»..... С. 2 Тест «Правильно ли я питаюсь?»..... С. 4

## ВКУСНО! ПОЛЕЗНО?

### Об основных правилах приёма пищи

Многие из нас, задумываясь о правильном и рациональном питании, часто вспоминают изнурительные диеты и отказ от многих любимых продуктов. Стоит подробнее разобраться в данном вопросе убедиться в том, что на деле все не так уж и страшно. Если рационально подойти к этому вопросу, то можно открыть для себя множество новых блюд, которые в дальнейшем станут любимыми. Не стоит себя всячески ограничивать в приеме пищи, достаточно просто придерживаться некоторых правил. Давайте о них подробно поговорим.

Обязательно перед тем как завтракать, выпивайте стакан воды. Это очень важный момент, который может значительно облегчить работу желудка после ночного отдыха. Это правило даст вам ощущение большей сытости. На самом деле можно усомниться в данном утверждении, но стоит все-таки попробовать, и вы сами заметите изменения. Стоит заняться и мотивацией. Это, несомненно, важный фактор на пути достижения этой цели, добившись которых вы сможете стать здоровее и избавиться от многих привычек и заболеваний. Для этого также не нужно всячески истязать себя какими-либо запретами. Мотивируя себя на достижение конкретной цели, Вы сможете без труда от многого отказаться и даже не придать этому значения. Настоящая цель всегда выше простого «хочу».

Если вы намерены съесть что-то вкусное, но, несомненно, вредное, то стоит подумать о том, чтобы заменить данный продукт на похожий, но безвредный. Заменяйте шоколад на фрукт или гематоген. Многие блюда можно готовить самостоятельно и не покупать их в магазине. Стоит отметить и то, что приправы, содержащие усилители вкуса, тоже следует исключить. Чтобы не пользоваться куриной приправой, можно просто-напросто сварить куриный бульон. Для того, чтобы отказаться от магазинного майонеза, достаточно начать его готовить самостоятельно. Некоторые блюда можно заправлять аналогичным продуктом, например, сметаной.

Избегайте больших перерывов между приемами пищи. Вследствие этого организм начнет вырабатывать жировые отложения. Стоит тщательно подходить к данному вопросу, так как многие из людей, которые сидят на диетах, именно поэтому и не могут похудеть. Стоит соблюдать меру во всем. Это касается и приема пищи. Не отказывайте себе в любимых продуктах, только не злоупотребляйте ими. Вы можете смело позволить себе кусочек торта, если уверены в том, что не поддадитесь соблазну и не начнете им злоупотреблять.

Не рекомендуется ужинать после семи часов вечера. В это время в организме значительно замедляется обмен веществ. Если все-таки вы сильно проголодались, то можно съесть какой-либо низкокалорийный салат. Опять-таки во всем нужно придерживаться определенной меры. Постарайтесь отказаться от употребления сладкой газированной воды: она способна причинить вред вашему организму. Не стоит доверять красочной рекламе, в которой «газировку» преподносят как напиток для активных людей. В результате употребления вредного продукта в вашем поведении не останется ни малейшего намека на активность.

Роман КРАВЧЕНКО

# ТЫ - ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ!

## Разбираемся в «суперфудах»

Помимо наших увлечений, пристрастий и особых взглядов на мир – всего того, что составляет уникальность нашей личности, есть еще и наше тело. Физиологический субъект, который функционирует по своим законам и управляется зачастую без нашего сознательного участия. Тело уникально. Оно совершает тысячи действий, согласовывает их между мозгом, частями тела и органами, и мы в этом почти не участвуем. Почти! Все же есть аспекты, на которые влияем мы. Аспекты, от выбора которых зависит наше здоровье и будущее. Таковой является пища.

### Задумывались ли вы над смыслом фразы «Ты - то, что ты ешь»?

Еда обладает свойством влиять на каждую клетку нашего организма, принося как пользу, так и вред. Завтрак, обед, ужин и перекус - это всегда наш выбор и наше решение, которое оказывает влияние на наше самочувствие, а значит, и на работоспособность, настроение и выносливость.

Ты можешь чувствовать усталость, быть не в тонусе и набирать вес, а можешь ощущать бодрость и легкость, быть подтянутым и не иметь проблем со здоровьем. Твой сценарий развития событий напрямую зависит от выбора, который ты совершаешь каждый день.

Твое состояние напрямую зависит от того, что ты ешь, и это самая прекрасная новость. Мы сами творцы своего здоровья и настроения. Если ситуация тебя не устраивает, то ты вправе ее изменить. Для этого нужна лишь достоверная информация и осознанный выбор в пользу своего здоровья. В этом посте мы расскажем о популярном в Америке и Европе направлении в питании Superfood («Суперфуды»).

Суперфуды - это продукты с наивысшим содержанием питательных веществ, натуральные продукты, которые не подвергались химической обработке и имеют в своем составе большое количество биологически активных элементов, а именно: витамины, минералы, легко перерабатываемые белки и ненасыщенные жирные кислоты.

О суперфудах заговорили, когда веганы начали искать продукты, которые были бы способны восполнить баланс недостающих витаминов в организме людей, которые отказались от мяса и других продуктов животного происхождения. Так начала появляться информация о чудесах природы из разных концов света. Семена чиа, ягоды годжи, спирулина, ягоды асаи – почти все эти продукты известны у себя на родине сотни лет и являются там незаменимой частью рациона. Теперь слава о них дошла и до нас. Суперфуды - это не лекарство, не биологически активная добавка и не диета, это продукты, которые улучшают самочувствие, если вы добавляете их в свой рацион. Важно, конечно, помнить и о чувстве меры.

Абсолютный фаворит среди суперфудов - это всем известные ягоды: черника, клубника, вишня, клюква, фиалис, ягоды годжи, ягоды асаи. Еще одна хорошая новость в том, что эти ягоды сохраняют свои полезные свойства при сублимационной сушке или заморозке. Это значит, что можно не ждать сезона, а лакомиться и питать свой организм витаминами в любое время года.

Итак,

- черника улучшит зрение, поможет памяти и поджелудочной железе. Лабораторные исследования доказали пользу черники при симптомах старения: потеря памяти и мышечной силы, ухудшение зрения и координации движений;

- клубника - чемпион по содержанию витамина В, витамина С в ней больше, чем в апельсине. Мозг, сердце, глаза, кости – клубника полезна для всех органов. Концентрация полезных веществ в сублимированной клубнике в 10 раз больше, чем в свежих;

- вишня нормализует процесс свертываемости крови и, как следствие, предупреждает инфаркт, успокаивает нервную систему, а благодаря йоду, поддержит щитовидную железу;

- клюква входит в топ-5 продуктов с самым большим количеством антиоксидантов, а это значит, что клюква - один из лучших способов профилактики заболеваний сердца и онкозаболеваний.



Включайте их в свой рацион и наслаждайтесь не только пользой, но и вкусом.

Яна БУКРЕЕВА

# ГИД ПО ПИРАМИДЕ ПИТАНИЯ,

## или как его сбалансировать

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того, что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах. Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека. Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека, так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток. Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того, чтобы оно было полноценным!

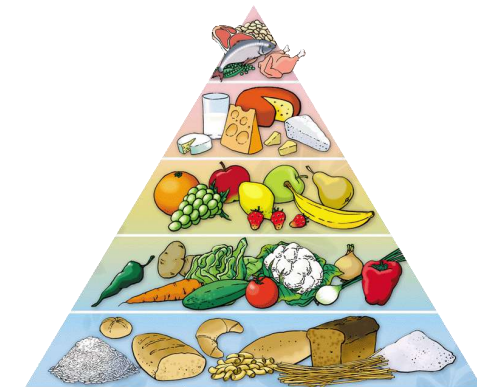
### Пирамида питания (пищевая пирамида)

Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания, разработанную зарубежными диетологами и одобренную российскими специалистами. В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни. Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания, довольно просто. Давайте рассмотрим пищевую пирамиду подробнее.

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего, и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

Продукты в пирамиде питания условно разделяют на порции. **Порция** – это условная величина, и может равняться 100 гр. или другой величине, которая более удобна вам. Количество порций, необходимых конкретному человеку зависит от возраста, пола, комплектации, состояния его здоровья и степени активности. Ниже приведена пирамида питания для среднестатистического человека.

- ◆ Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)
- ◆ Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)
- ◆ Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи (2-3 порции)
- ◆ Овощи и фрукты (5-9 порций)
- ◆ Цельнозерновые продукты (6-11 порций)



**Цельнозерновые продукты.** Основой пирамиды питания является пища, приготовленная из зерновых. К цельнозерновым продуктам относится хлеб грубого помола, каши, макароны из цельнозерновой муки, неочищенный рис. Также к этой группе в данной пирамиде питания относят растительные жиры (оливковое, подсолнечное и другие масла).

**Овощи и фрукты** очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

**Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи.** Эта группа продуктов также называется белкосодержащие продукты. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам, т.к. в них содержится меньше жиров, чем в других белкосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных витаминов и микроэлементов.

**Молочные продукты, йогурты, сыр.** Эти продукты тоже являются белкосодержащими и в пирамиде питания стоят на одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, яйцами и орехами. Молочные продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

**Жир, соль, сахар, сладости.** Эта группа продуктов в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму, а лучше всего совсем исключена из рациона человека. К этой группе продуктов также относятся маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макароны), сладости, газированные напитки.

Помните, что съеденная пища должна быть уравновешена соответствующей физической нагрузкой. В основе (самая нижняя часть) пирамиды питания, разработанной Гарвардской школой общественного питания, находится употребление жидкостей и физическая активность.

Если вам сложно оценить свой рацион и перейти на сбалансированное питание, то вам поможет тетрадь и ручка. В течение недели записывайте все, что вы употребляете, и в конце недели вы уже сможете самостоятельно оценить положение дел и выяснить, какие продукты преобладают в вашем рационе на настоящий момент и какие продукты стоит добавить или исключить из рациона, чтобы сбалансировать свое питание.

**Ваше здоровье в ваших руках!**

Алёна САКАДЫНЕЦ