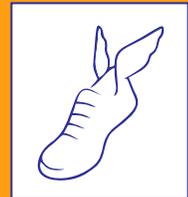


Министерство образования Республики Коми

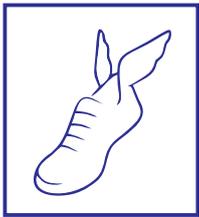
ГУ РК «Республиканский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

В рамках  
всероссийского проекта  
«БЕГИЗАМНОЙ»



# О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ





# БЕГИЗАМНОЙ

## ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ



«БЕГИЗАМНОЙ» – это всероссийский молодежный проект о моде на спорт, настоящей еде и большой команде. Каждый молодой человек в возрасте от 16 до 30 лет получает возможность найти свой индивидуальный путь к здоровой жизни, переходя от теории к практике при постоянной поддержке специалистов в сфере диетологии, фитнеса, веллнеса.

Проект «БЕГИЗАМНОЙ» представлен уже более чем в 60-ти регионах России.  
В активе проекта более 100000 человек.

### Описание проекта «БЕГИЗАМНОЙ»

«БЕГИЗАМНОЙ» - это масштабный проект, отбирающий и презентующий на всероссийскую общественность все лучшие международные фитнес-программы, современные практики и подходы в веллнес и фитнес индустрии.

**Во-первых.** Мы анализируем всю информацию, отбираем самые популярные и эффективные активности, адаптируем их и проводим вместе с партнерами для всех участников проекта. В результате, партнеры проекта получают свою масштабную аудиторию для запуска и рекламы новых продуктов, участники проекта бесплатно получают возможность пройти лучшие практики фитнес-индустрии, а команда проекта постоянно проходит профильное обучение (курсы от ведущих профильных партнеров по кулинарии, фитнесу, диетологии и нутрициологии).

**Во-вторых.** Мы создали универсальную комплексную программу по комфортному снижению и долгосрочному удержанию веса. Среди участников проекта есть молодые люди от 18 до 35 лет, которые лично проверили программу проекта на себе и доказали своим результатом ее эффективность. Каждый участник этой программы похудения в год избавляется от лишних 15-50 килограмм, полностью меняя и качество своей жизни.

**В-третьих.** Мы проводим Всероссийские мероприятия: фестивали ЗОЖ, образовательные фитнес-туры, которые позволяют одновременно на одной содержательной площадке наглядно демонстрировать и обучать лучшим практикам веллнес и фитнес индустрии весь актив проекта.

В настоящий момент генеральными партнерами проекта являются концерн «Белая дача», Adidas group, Tefal и WellnessPro. Программу по питанию одобрил Институт питания РАМН. Программу по фитнесу одобрила ФФАР.

<http://www.zamnoy.org>

# ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ФУНДАМЕНТ ДЛЯ СЧАСТЬЯ!

В последние годы на фоне неблагоприятных показателей социально-экономического положения детей продолжает ухудшаться состояние их здоровья. На 1.01.2014 г. количество алиментарно-зависимых заболеваний среди детей и подростков Республики Коми таково:

- недостаток массы тела — 1412 детей;
- анемия — 522 ребенка;
- ожирение — 3024 ребенка;
- болезни органов пищеварения — 4634 ребенка;
- болезни кожи, подкожно-жировой клетчатки — 1813 детей;
- сахарный диабет — 138 детей.



**Рост заболеваемости детей** напрямую связан с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.



## Наиболее распространенные заболевания детей 15-17 лет Республики Коми

Заболевания	Количество, в %
Органов дыхания	36
Органов пищеварения и кожи	46
Костно-мышечной системы	10
Остальные заболевания	8



### Недостаточность питания

### Последствия



# ВЫ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ, ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ И УСПЕШНЫМИ!

Обратите внимание на то, что Вы едите, и используйте следующие правила здорового питания.

**Обеспечьте Ваш ежедневный рацион питания разнообразными продуктами:**

**растительной** пищей (овощи, фрукты, ягоды);

**животной** пищей (мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи);

**молочными** продуктами (молоко, кефиры, йогурты, сыры, творог);

**мучными** изделиями (хлеб, крупяные и макаронные изделия).

Не обязательно употреблять рыбу, яйца, сметану, творог и другие кисломолочные продукты каждый день, но они должны появляться в рационе питания хотя бы 2-3 раза в неделю.

Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания, недельный — не менее 30.

**Сбалансируйте свое питание.** Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20-30% из жиров, на 50-55% из углеводов.

Источник...	Продукты
белков	мясо, рыба, яйца, кефир, творог, сыры, крупы
животных жиров	мясные и молочные продукты
растительных жиров	подсолнечное, кукурузное масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника
легкоусвояемых углеводов	свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты
пищевых волокон (клетчатки)	фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

## Продумайте режим питания.

Режим питания — кратность приемов пищи в течение суток, определенные интервалы между ними и правильное распределение суточного рациона.

**Время приемов пищи** — человеку важно питаться в одно и то же время и последний приём пищи не должен быть позднее, чем за 3 часа до сна.

**Количество приемов пищи** — оптимальным является 4-5-разовое питание.

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.



## Типовые режимы питания школьников

Время обучения	Часы приема пищи	Вид и место приема пищи
Первая смена	7.30 – 8.00	Завтрак дома
	10.00 – 10.30	Горячее питание в школе
	13.00 – 14.00	Обед дома (в школе - для групп продленного дня)
	16.00 – 16.30	Полдник
	19.00 – 19.30	Ужин дома
Вторая смена	8.00 – 8.30	Завтрак дома
	12.30 – 13.00	Обед дома (перед уходом в школу)
	16.00 – 16.30	Горячее питание в школе (полдник)
	19.30 – 20.00	Ужин дома



**Типовые режимы питания** могут меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков по интересам, а также от индивидуальных психофизиологических особенностей.



Нельзя!	Последствия
допускать длительные перерывы в приеме пищи, например 6-7 часов	через несколько недель начнется головокружение, появятся вялость, слабость, ему станет труднее учиться
жадно набрасываться на еду, плохо ее пережевывать	сильная резь в животе, тошнота и даже рвота, а впоследствии — заболевания пищеварительной системы
употреблять высококалорийные продукты при больших умственных нагрузках	ожирение

## ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**Рациональное питание** — питание здорового человека, учитывающее его пол, возраст, интенсивность деятельности, а также климатические условия проживания.

Принцип	Физиологический момент	Рекомендации	Примечание
<b>Регулярность</b>	Дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, в т.ч. и работа пищеварительной системы носят ритмичный характер	<b>Оптимальный режим питания</b> — 3-5 приемов пищи в день; в дошкольном и младшем школьном возрасте — 4-5 приемов через каждые 3-4 часа	У детей, имеющих «вольный график» приема пищи, отмечается высокий уровень тревожности, утомляемости, конфликтности, им сложнее учиться
<b>Разнообразие</b>	<b>Белки</b> — основной строительный материал, из которого формируется тело <b>Углеводы и жиры</b> — участвуют в энергообеспечении систем и органов <b>Витамины</b> — регулятор биологических процессов, протекающих в организме	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Формирование разнообразного вкусового кругозора;</li> <li>☛ включение в рацион всех групп продуктов — мясные, молочные, рыбные, растительные;</li> <li>☛ одно и то же блюдо не следует давать в течение дня несколько раз, а в течение недели чаще 2 раз</li> </ul>	Важно предоставить возможность экспериментировать и самостоятельно создавать вкус и внешний вид блюда. Картофельное пюре может быть выложено на тарелку скучной горкой, а может — в форме мишки, чебурашки с глазками-горошинками и т.д.
<b>Адекватность</b>	Пища, съеденная в течение дня, должна восполнять энергозатраты организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Формирование понимания того, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание;</li> <li>☛ вручение контролирующих функций самому ребенку (придумать занимательную форму самоконтроля)</li> </ul>	Очевидно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников, питание во время болезни — от питания в обычное время, летний стол — от зимнего стола и т.д.

## ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ (продолжение)

Принцип	Физиологический момент	Рекомендации	Примечание
<b>Безопасность</b>	<p>Приятные ощущения, возникающие во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги — это есть нельзя). Поэтому чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты его организма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Соблюдение правил личной гигиены;</li> <li>☛ к 5-6 годам формирование представлений о признаках, свидетельствующих о несвежести продукта;</li> <li>☛ соблюдение правила о том, что знакомство с новым продуктом или блюдом должно происходить в присутствии взрослого</li> </ul>	<p>Желудочно-кишечные расстройства — одно из самых распространенных заболеваний в детском возрасте. В последние годы все чаще отмечаются вспышки гепатита, основная причина — несоблюдение элементарных гигиенических правил</p>
<b>Удовольствие</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Развитие умения различать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т.д.;</li> <li>☛ обеспечение разнообразия пищи;</li> <li>☛ создание положительной атмосферы за столом — табу на ссоры, выяснения отношений;</li> <li>☛ совместное обсуждение достоинств блюда с целью развития умений описывать аромат, вкус, эстетический вид</li> </ul>	<p>Удовольствие возникает не от количества съеденного, скорее, здесь обратная зависимость — переедание «убивает» приятные ощущения. Разнообразие и вкусовые качества блюда напрямую не определяют его стоимость, гораздо большее значение имеют тут кулинарные способности и кругозор повара</p>

## МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВУЮ ЕДУ!

**ФРУКТЫ.** Ешьте мандарины, яблоки, бананы — **источники витаминов С, Д, К, Е, В6, кальция, железа и фосфора.**

Фрукты необходимо употреблять в натуральном виде, потому что всякая тепловая обработка разрушает большую часть витаминов.

Лучше всего есть фрукты на завтрак, до обеда и в перерывах между едой. Любой прием пищи хорошо начинать с фруктов, за 30 минут до еды.



1-2 раза в день привычную чашку чая или кофе стоит заменить **стаканом свежевыжатого сока**, который необходимо пить медленно небольшими глотками.

**ОВОЩИ.** Ешьте лук, чеснок, свеклу, огурцы, томаты, морковь, капусту, кабачки — они полезны, а также легкодоступны.

Морские водоросли, помидоры, свекла являются **источником «полезного» глутамата натрия.**

В них содержится **весь комплекс витаминов, макро- и микроэлементов, клетчатка**, очищающая организм, также они обладают уникальной пищевой ценностью.

Для сохранения витаминов овощи должны быть приготовлены на пару, отварными или тушенными.



**ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ** — кладезь минералов и витаминов, содержат марганец, магний, селен, кальций, кремний, калий, железо, цинк, хром и витамины группы В. Клетчатка, содержащаяся в овсяных хлопьях, помогает длительное время сохранять стабильный уровень сахара в крови, что важно для людей, страдающих сахарным диабетом.

Регулярное употребление овсянки способствует снижению холестерина в крови. К тому же диетологи рекомендуют овсянку для снижения веса, так как она помогает сохранить ощущение сытости.



Чтобы овсянка была «привлекательной», можно добавить изюм, ягоды, сушеные или свежие фрукты, миндаль, грецкие орехи, специи, приправить кашу корицей.

**СОЛЬ** способствует переносу в организме питательных веществ и кислорода вместе с кровью, передаче нервных импульсов. Наличие хлорида натрия в организме является непереносимым условием для движения мышц, в т.ч. сердечной. Также организм не способен самостоятельно вырабатывать натрий, поэтому нуждается в регулярном пополнении его запасов. А ион хлора является незаменимым компонентом для выработки желудочного сока.



**ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ** (соль, обогащенная йодом) способствует профилактике йод-дефицитных заболеваний, например, заболеваний щитовидной железы.



Злоупотребление солью может спровоцировать повышенное кровяное давление, а если оно будет носить систематический характер — то болезни почек и сердца.

С употреблением соли надо знать меру. Суточной нормой для человека является 5 грамм соли.

**НАТУРАЛЬНОЕ КОРОВЬЕ МОЛОКО** содержит 20 аминокислот, 64 жирных кислот, 15 витаминов, молочный сахар, 40 минеральных веществ — кальций, фосфор, калий и

т.д. Литр коровьего молока по своей питательности равен 0,5 кг говядины, 2-3 кг овощей, 7-8 яйцам.

Благодаря молоку лучшим становится соотношение в организме аминокислот, белков, повышается их усвоение и синтез. У молока есть еще одно важное свойство — способность возбуждать пищеварительные железы и вызывать отделение пищеварительных соков.

Молоко не только ценный пищевой продукт, но и важное лечебное средство при желудочно-кишечных, почечных, сердечных и др. заболеваниях.

При употреблении 1 л молока удовлетворяется суточная потребность взрослого человека в жире, кальции, фосфоре, на 53% — потребность в белке, на 35% — в витаминах А, С и тиамине, на 26% — в энергии.

Не стоит пить молоко в больших количествах. Рекомендуется выпивать за один присест не больше 300 мл молока (один стакан). Молоко лучше пить отдельно от любых других продуктов — через 2 часа после еды и за 2 часа до приема следующей.

Усвоению молока способствуют специи — куркума, кардамон, корица, имбирь, шафран, мускатный орех. К примеру, если молоко плохо переваривается, подогрейте его и добавьте 1/3 ч. ложки куркумы.



**МЕД** очищает, питает и заряжает энергией. Он должен употребляться на постоянной основе, как **общеукрепляющее, регулирующее обменные процессы и улучшающее состав крови средство**. Оптимальная суточная доза — 4 чайных ложки.



**ЯЙЦА** это продукт, который усваивается организмом на 97-98%, практически не оставляя шлаков. Богаты белками, витаминами (**А, В, Е, D** и др.), содержат огромное количество микро- и макроэлементов (**кальций, калий, фосфор, магний, натрий, хлор, железо, цинк, йод, медь, марганец** и т.д.).

Они хорошо питают и утоляют чувство голода из-за высокой калорийности — в вареном яйце вкрутую содержится 159 кКал, в яйце жареном (без масла) — 175 кКал.

Яйца способствуют улучшению памяти, развитию интеллектуальных способностей, формированию устойчивой нервной системы, укреплению костей и зубов.

Яйца рекомендуют употреблять совместно со злаковыми и бобовыми продуктами. Норма потребления куриных яиц для взрослого — 4–6 штук в неделю, а для ребенка — 3, включая яйца, добавленные в выпечку, котлеты, фрикадельки и т.д.

Сырые яйца и сваренные всмятку детям давать не рекомендуется, потому что высок риск аллергической реакции.

**РЫБА** — источник легкоусвояемого белка, микро- и макроэлементов (**йод, бром, фосфор, калий, магний, натрий, сера, фтор, медь, железо, цинк, марганец, кобальт**), витаминов (**В, РР, Н, Е, А, D**), полиненасыщенных жирных кислот (**омега 3 и 6**).



Рыба решает проблемы с эндокринной системой, в частности щитовидной железой, улучшает умственную деятельность, повышает физическую активность, важна для развития зрения.

В речной рыбе меньше содержание белка и жира, в ней отсутствует йод и бром, поэтому выбирая рыбу следует отдавать предпочтение свежей или свежемороженой морской рыбе.



Готовить рыбу лучше на пару или варить.

Рекомендуется съедать 100–150 г рыбы 1–2 раза в неделю.

**ХЛЕБ** — источник **витамина В, клетчатки, биологически активных веществ и минералов (кальций, калий, железо, магний, марганец, натрий, фосфор, цинк)**. Хлебная корочка является богатейшим источником **антиоксидантов**.

Основную долю хлебного рациона должны составлять темные сорта хлеба и хлебобулочных изделий, причем предпочтительно из ржаной муки, например, цельнозерновой хлеб или хлеб с отрубями, бородинский хлеб.

Хлеб, который только что достали из печки, приносит вред, т.к. мягкий мякиш способствует большему слюноотделению, что может привести к обострению гастрита. Гораздо больше пользы принесут подсушенные в тостере хлебцы.

Самый лучший и полезный продукт, дополняющий вкус и пользу хлеба — это оливковое масло первого отжима. Хорошо обмакнуть кусочек цельнозернового хлеба в такое масло, или же нанести на него тонкий слой сливочного. Очень вкусно и полезно будет, если положить еще на этот кусочек хлеба небольшой кусок красной рыбки (помидора, сыра). А вот бутерброд с колбасой не принесет пользы, т.к. колбаса не является натуральным продуктом, в ней слишком мало полезного белка и слишком много вредного жира.

Рекомендуется резать хлеб тонкими ломтиками и тщательно пережевывать. Чем тщательнее хлеб пережевывается, тем больше выделяется слюны. А значит, тем лучше усваивается хлебный крахмал, и, следовательно, предотвращается возникновение гнилостных процессов в желудочно-кишечном тракте, особенно если человек ест плохо пропеченный черный хлеб.



## МИФЫ И ФАКТЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



**МИФ.** «Все зло в ужинах»

**ФАКТ.** Ужинать можно. Единственное, надо стараться, чтобы еда вечером была нежирогенной. Биоритм человека построен так, что в первую половину дня он легче расходует энергию, а во вторую легче накапливает. Попытки запретить вечерний прием пищи ведут к непреодолимому голоду и срывам.

**МИФ.** «Если ешь поздно, это ведет к ожирению»

**ФАКТ.** Не важно, в какое время суток вы едите. Но

важно, сколько вы едите в течение всего дня, и сколько упражнений делаете для увеличения или снижения веса. Если вы захотите перекусить перед сном, сначала подумайте о том, сколько калорий вы уже приобрели за день.



Старайтесь не есть, когда занимаетесь делами, смотрите телевизор, сидите за компьютером, делаете уроки, потому что вы будете не в состоянии проконтролировать количество съеденного.

**МИФ.** «Если много пить воды во время еды, то можно растолстеть»

**ФАКТ.** Подобной связи на самом деле не существует. Тем не менее пить во время еды не рекомендуется, так как обычно выделяется достаточное количество слюны, чтобы размягчить пищу и способствовать ее перевариванию. Жидкость же, принятая во время еды, мешает нормальному усвоению пищи, разжижая желудочный сок. А потому лучше всего пить до или после еды.

**МИФ.** «Чтобы похудеть, нужно больше пить воды»

**ФАКТ.** Вода способствует выведению из организма токсинов и шлаков, но не лишних килограммов. Но польза от обильного питья воды (1,5-2 литра в день) все же существует — уменьшается аппетит и нейтрализуются токсичные вещества в организме. Но не увлекайтесь газировкой — в ней есть соли, которые задерживают воду в организме и мешают похудению.

**МИФ.** «Перекусывать вредно»

**ФАКТ.** Важно не то, как часто вы едите, а то, что вы едите. А потому перекусывать между регулярными приемами пищи хорошо, если вы выбираете фрукты или нежирный йогурт.



**МИФ.** «Запах пищи провоцирует неумеренное потребление еды»

**ФАКТ.** Запахи пищи пробуждают аппетит. Однако британские диетологи сделали открытие: те, кто обычно готовит на скорую руку и глотает еду на бегу, не давая себе времени насладиться вкусом и запахами, в большей степени рискуют набрать лишний вес, чем те, кто во время еды внимательно прислушивается к своим ощущениям, в том числе и наслаждается ароматом пищи.

**МИФ.** «Легкий завтрак поможет сбросить вес»

**ФАКТ.** Такой связи не обнаружено. Возможно, лучше поесть через 3-4 часа после восхода солнца. Тогда голод не будет сильно мучить в течение дня, и вы сможете обходиться легкими «перекусами».



**МИФ.** «Я могу худеть и есть все, что я хочу»

**ФАКТ.** Можно есть все, что хотите и худеть. Но все равно надо ограничить число потребляемых калорий в день, в основном уменьшая количество еды. В то время как вы будете пытаться снизить вес, вы сможете есть вашу любимую еду — до тех пор, пока следите за количеством еды, которое едите. Необходимо тратить больше калорий для снижения веса.

**МИФ.** «Уменьшение калорий — лучший способ похудеть»

**ФАКТ.** Уменьшение калорий — это лишь первый шаг к снижению веса. Чтобы добиться наилучшего результата, необходимо комбинировать хорошо сбалансированную диету и физические упражнения.



Также желательно вносить разнообразие в свою жизнь — путешествовать, общаться с друзьями, всячески повышать свое настроение, радоваться хорошему и избегать стрессов.

**МИФ.** «Чтобы похудеть, нужно перейти на вегетарианское питание»

**ФАКТ.** Мнение, будто рацион вегетарианцев содержит достаточное количество витаминов, не совсем верно. Например, витамин В12 содержится только в продуктах животного происхождения — в мясе, молоке и молочных продуктах. При его дефиците развивается анемия, теряется аппетит, возможны нервные срывы. Точно так же вегетарианцы не получают в достаточных количествах витамины В2 и Д. А потому врачи советуют всем сторонникам вегетарианства дополнительно принимать витамины, отсутствующие в растительной пище. Можно быть вегетарианцем и при этом переедать, что все равно может привести к появлению лишнего веса.



## НА «ИГЛЕ» ФАСТФУДА

Жизнь быстротечна и часто не хватает времени полноценно поесть, поэтому приходится покупать супы быстрого приготовления, куриную лапшу, гамбургеры, картофель фри, пиццу, шаурму, хот-доги, чтобы утолить голод. Фаст-фуд привлекателен тем, что его можно есть на ходу, не используя столовые приборы. Производители стремятся сделать фаст-фуд более калорийным «Купил один гамбургер и сыт!», такая пища содержит много



Fast — быстрый  
Food — еда

жиров и мало витаминов. Предполагается, что время между приготовлением и продажей не должно превышать десяти минут.

Фаст-фуд существует века. Еще древние римляне любили перекусить на скорую руку. Нередко они отказывались от приготовления пищи дома, во многих римских домах вообще не было кухонь. Кстати, именно тогда появился прообраз пиццы — лепешка из дрожжевого теста, смазанная оливковым маслом. Существовали у римлян и свои гамбургеры. Они жарили лепешки из говядины и ели их с хлебом.

Сегодня индустрия быстрого питания — один из наиболее динамично развивающихся в мире сегментов экономики. Рестораны фаст-фуд встречаются едва ли не в каждой стране мира: от Америки до Японии, от Австралии до Исландии. Один только McDonald's раскинул свои сети в 119 странах, местным же разновидностям фаст-фуда нет числа. В России, помимо мировых «звезд» имеются и свои собственные: «Картошечка», «Теремок — русские блины», а также бесчисленные палатки с шаурмой.

И все же на протяжении столетий фаст-фуд оставался своего рода прибавкой к домашней пище, не более. И только XX век изменил картину до неузнаваемости: фаст-фуд стал индустрией — с многомиллиардными оборотами и миллионами верных потребителей.

### Но такие продукты вредны для здоровья!

*Эти продукты содержат большое количество канцерогенных веществ, вредных пищевых добавок в виде красителей, разрыхлителей, ароматизаторов, стабилизаторов, консервантов и антиоксидантов.*

*Частое потребление фаст-фуда приводит к быстрому ожирению.*

*Потребление фаст-фуда нарушает работу мозга и нервной системы.*



# 10 фактов о фаст-фуде

1. Ежегодно только на территории США местная пищевая отрасль расходует порядком 33 млрд. долларов на рекламу фаст-фуда.
2. За последние 25 лет в телеэфире значительно увеличилось количество рекламы фаст-фуда, ориентированного на детей.
3. До 2009 г. практически вся реклама, транслировавшаяся на детских ТВ-каналах Канады, являла собой рекламу фаст-фудов, чипсов и «газировки».
4. Ежемесячно до 90% всех детей США хотя бы единожды посещают рестораны сети Макдональдс.
5. Ежегодно дети США в возрасте от 12 до 16 лет за год выпивают примерно 870 банок «газировки».
6. Ежегодно на ароматизаторы, идентичные натуральным, пищевая промышленность США тратит не менее 1,4 млрд. долларов.
7. В чикен макнагетс содержится в 2 раза больше килокалорий, чем в гамбургере.
8. За последние 20 лет количество детей в мире, имеющих лишний вес в результате любви к фаст-фуду, увеличилось почти в 3 раза.
9. Усилитель вкуса и запаха, используемый в фаст-фуде, носит название глутамат натрия. Глутамат натрия может быть полезен, но только натуральный, который содержится в обычных продуктах, не подвергающихся переработке. Синтетический глутамат натрия обладает токсическими свойствами и излишне возбуждает клетки головного мозга, может вызывать пищевую зависимость, напоминающую наркотическую.
10. Каши быстрого приготовления — тоже фаст-фуд, однако более полезный, чем гамбургеры.

## ПЕРЕКУСЫ по-русски



Русские лоточники с пирожками и сбитнем, конечно, мало похожи на современных парней в фирменных кепках, но и общего у них немало: и те и другие предлагают быстро перекусить.

Но мы говорим «нет» булочкам, чипсам, печеньям, конфетам в качестве перекуса и «да» овощам, фруктам и кефиру.

Благодаря легким перекусам, состоящим из свежих и полезных продуктов, можно:

приглушить чувство голода;

контролировать вес;

оставаться в тонусе на протяжении длительного периода;

дать сигнал для организма о том, что не следует накапливать лишний жир.

### Полезные перекусы

Продукт	Действие
кисломолочный продукт	Основное действие направлено на улучшение работы желудочно-кишечного тракта. Рекомендуются употреблять обезжиренные свежие продукты. Дело в том, что в свежем кисломолочном продукте содержится максимально высокая концентрация живых культур
орехи и сухофрукты	Несмотря на пользу, употреблять их нужно, соблюдая меру, поскольку в орехах содержится большое количество жира. Перекус должен быть представлен 10 орешками. Сухофрукты также следует употреблять в меру из-за большого количества содержащегося в них сахара
смузи	Служит прекрасным и вкусным вариантом перекуса. Для его приготовления достаточно взять небольшое количество молока и фруктов, которые следует измельчить при помощи блендера. <i>Рецепт смузи может быть таким: молоко (1 стакан), банан (1 шт.), мед (1 ч.л.). Все ингредиенты нужно взбить в коктейль</i>
вареные яйца	Являются источником белка и насыщают организм на длительное время

## ИССЛЕДОВАНИЕ «ЧТО МЫ ЕДИМ?»

**Ребята, предлагаем вам проявить себя и свое отношение к проблеме и провести собственное исследование на тему «Что мы едим?»**

Исследование предполагает выполнение **следующих шагов:**

**Шаг 1.** Изучите информацию, посвященную данной проблематике (загляните в Интернет, посетите библиотеку, спросите у родителей).

**Шаг 2.** Подберите методику исследования. Например, вы выберете социологический опрос.

**Шаг 3.** Выберите группу, на которой провести исследование (учащиеся вашей школы, жители вашего микрорайона, случайные прохожие и т.п.).

**Шаг 4.** Проведите социологический опрос. Вопросы могут быть следующими:

- *Сколько раз в день вы едите?*
- *Как часто вы включаете в свой рацион фрукты, овощи?*
- *Как часто вы едите чипсы, сухарики, употребляете газированные напитки?*
- *Знаете ли вы что такое канцерогены?*
- *Как вы думаете, что такое правильное питание? и т.д.*

**Шаг 5.** Обработайте данные исследования и познакомьте с его результатами учащихся школы.

**Шаг 6.** Сделайте выводы и сформулируйте рекомендации по проблеме правильного питания.

**Шаг 7.** Пропагандируйте здоровый образ жизни и здоровое питание среди сверстников.

**Дерзайте! Успехов вам, дорогие ребята!**

