



Для пользы общей

СПЕЦВЫПУСК
НОЯБРЬ 2014г.



Ваше здоровье,
дети, в ваших
руках!!!

Ну и моих немного...
А для Кати
Коробкиной и Маши
Федотовой я готова
готовить завтраки.
Девочки, я жду вас!

Переменка

Питание и здоровье

«Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь»



Детский организм отличается от взрослого интенсивным течением обменных процессов. На протяжении первых лет жизни формируется структура и совершенствуется функция нервной, костно-мышечной, сердечно - сосудистой, эндокринной системы и других жизненно важных систем. В связи с этим организм ребенка испытывает потребность во всех пищевых веществах - источнике пластического материала и энергии. Рациональное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, развитие рахита, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройство пищеварения. Достаточная обеспеченность

ребенка всеми пищевыми веществами, в том числе витаминами, минеральными веществами и микроэлементами, - один из основных моментов предупреждения инфекционных заболеваний, так как состояние иммунитета определяется не только количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью.

В наше время - время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций следует помнить, что **правильное питание в детстве во многом содействует формированию организма, способного преодолеть сложности жизни.**

Питание вредными продуктами является причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи приводит к полноте. Пища, содержащая большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание. Употребляя вредную пищу, в организме перестает работать так называемая «система оповещения» о поступившем яде. Да-да, действие многих веществ, добавляемых в продукты современными производителями, сопоставимо с действием ядов. Ваш организм получает яды малыми дозами, привыкает к ним и уже не посылает сигналов, выражаемых

высыпаниями на коже, или тошнотой, или головокружениями.

Важно не только качество употребляемой пищи, важно и количество. Неправильный режим питания также оказывает вредное действие на работу организма - находясь целый день на работе, житель современного города питается нормально лишь один раз в день вечером, да еще и перед сном. Таким образом, человек стремится утолить сильный голод.

Чувство насыщения приходит лишь через 30 минут после начала приема пищи. Зачастую оказывается, что к этому времени человек съел уже слишком много. Излишки полученных калорий найдут свое новое место обитания на вашей талии.

Неправильное питание - прямая дорога к сердечным заболеваниям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, ожирению...

Прежде, чем съесть что-то из приведенного ниже списка, подумайте несколько раз. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляя его организм. Будьте осторожны!

Самые вредные продукты:

! Жевательные конфеты, жвачки, чупа-чупс. В них содержится огромное количество сахара, а кроме того химические добавки, заменители, красители...

! Чипсы, картофель-фри, кукурузные «рустики». Смесь углеводов и жира, в оболочке красителей, заменителей вкуса или сахара.

! Сладкие газированные напитки – газировка. Сахар, химия и газы – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. **! Coca-Cola** - замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошо прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. Четыре-пять чайных ложек сахара в стакане воды... Не секрет, что в Кока-коле присутствуют вещества, вызывающие зависимость. Поэтому не стоит удивляться, что, выпивая газировку, вы уже через 5 минут снова хотите пить.

! Шоколадные батончики (не шоколад)

Это огромное количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.

Вспомните сникерсный бум 90-х. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь потреблять «это».

! Колбаса, сосиски

Даже если представить, что в сосисках больше нет бумаги, в колбасах не используются мышки,



все равно сосиски-колбасы, и прочие «мясные деликатесы» остаются одними из самых вредных продуктов в современном питании. Они содержат так называемые скрытые жиры (сало, свиная шкурка, нутряной жир), все это прикрывается ароматизаторами и заменителями вкусов. К тому же колбасы, сосиски, сардельки, на 80% состоят из трансгенной сои.

! Соль. Соль повышает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому старайтесь свести ее к минимуму.

! Консервы. К ним относятся компоты, мясные, грибные, рыбные консервы, консервированная плодоовощная продукция (солёные помидоры, огурцы, соки натуральные, фруктово-ягодные смеси и т.д.). Консервы давно уже считаются пищей, не слишком полезной для здоровья. Мнение о том, что свежеприготовленные мясо, рыба, грибы, овощи и фрукты полезнее консервов, не подвергается сомнению.

! Майонез - очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество вредных жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. К числу вредных продуктов можно отнести не только майонез, но и магазинный кетчуп, различные соусы и заправки.

! Сливочное масло, маргарин, сливочный крем, жирная сметана, сливки, жирный сыр... Кроме убийной дозы жира ничего ценного в себе не содержат. Нам уже известно, к чему ведет избыток поступающих в организм с пищей животных жиров. Лучше потреблять в пищу кефир, ряженку, ценный творог.

! Дрожжевой хлеб - вообще – не еда. В один пункт можно вынести вообще малоприспособленные в пищу продукты: лапшу быстрого приготовления, растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки «Юпи». Все это сплошная химия.



И В ШУТКУ, И ВСЕРЬЁЗ



- Интересно, а есть таблетки от голода?
- Да! Они называются **КОТЛЕТЫ!**

- Официант, позовите шеф-повара. Я хочу пожаловаться на отвратительный обед.
- Подождите минутку, сэр. Его как раз бьют за отвратительный десерт.

Сказка "Колобок".

- Не ешь меня, медведь. Меня по сусекам мели, по амбарам скребли - короча, пыль, грязь, стекло, бычки...

- Я съела на ночь конфету. Скажи мне что -нибудь, чтобы я сгорела со стыда.
- Сгори со стыда, жирное чудовище!

Маленькие хитрости для студента.

- Если стенки внутри холодильника оборудовать зеркалами, то еды у вас будет в четыре раза больше.

- Официант, вкус этой пищи смешон!
- Тогда почему вы не смеялись?



Главный редактор Т. М. Павлюченко
ГБОУ СОШ п. Октябрьский
ул. Кооперативная -14
Тел. 8(846)56-31-2-42

Если вы хотите иметь железное [здоровье](#) и [прожить много лет](#), не пользуйтесь мертвой пищей и питьем цивилизации.

Рафинированный сахар и продукты его содержащие, такие как джем, желе, мармелад, мороженое, шербет, пирожные, кексы, торты, жевательная резинка, лимонад, пироги, печенье, фруктовые соки с сахаром, засахаренные фрукты, компоты.

Приправы: кетчуп, горчица, мясные и рыбные соусы, маринады, зеленые оливки.

Соль и соленые продукты, соленые орешки, соленые хлебцы и печенье, кислая капуста. Взгляните на этикетки приготовленных продуктов и, если в них добавлена соль, они не для вас.

Сухие злаки, например, кукурузные хлопья. Они полностью очищены, т.е. лишены жизненной силы и почти всегда готовятся с добавлением соли и сахара.

Насыщенные жирами продукты – враги вашего [сердца](#). Если на этикетке написано “Растительное масло”, узнайте сначала, не гидрогенизировано ли оно.

Хлопковое масло как составная часть любых продуктов.

Маргарин. Не следует применять, если он подвергся гидрогенизации.

Масло арахиса, содержащее гидрогенизированные масла.

Кофе, включая кофе, очищенный от кофеина. Это один из злейших врагов наших нервов. Кофе всегда стимулянт. Не пейте даже слабого кофе. Не подстегивайте свои нервы кофеином. Чай содержит кофеин, теин, танин. Все они мощные стимуляторы и бичи [нервной системы](#).

Алкогольные напитки – смертельный яд для нервной системы. Когда вы хотите выпить, это означает, что вашим нервам не хватает витаминов комплекса В, кальция и других питательных веществ. Не ловитесь в сети общественных попойек. Скажите человеку, который предлагает вам выпить, что у вас [аллергия](#) к [алкоголю](#).

Копченая рыба и другие подобные продукты. **Ваше здоровье – в ваших руках!!!**

Копченое мясо: ветчина, бекон, колбасы.

Закусочное мясо. К нему относятся сосиски, солонина, продукты, содержащие нитраты или азотистый натрий. Не ешьте вяленое или сушеное мясо, если в него для сохранения добавлены химикаты.

Свежая свинина и продукты из нее.

Цыплята, которые продаются в магазине. Обычно их кормят пищей, содержащей сильные лекарства.

Консервированные супы. Избегайте продуктов, содержащие соль, сахар, консерванты, крахмал, белую или пшеничную муку.

Рафинированная белая мука и продукты из нее. В этой муке полностью отсутствует комплекс витаминов группы В, а также витамин Е. Не ешьте ржаной хлеб, к которому добавлена пшеничная или белая мука.

Сушеные фрукты, содержащие сильные химические вещества.

Табак в любом виде смертельный яд для нервов. И сигары, и сигареты, и просто табак нюхательный, и табак курительный. [Табак](#) – яд из семейства белладонны. Не позволяйте ему убивать вас

К сожалению, в современном мире человеку очень трудно питаться правильно. Такое ощущение, что технологии развиваются, а люди глупеют.

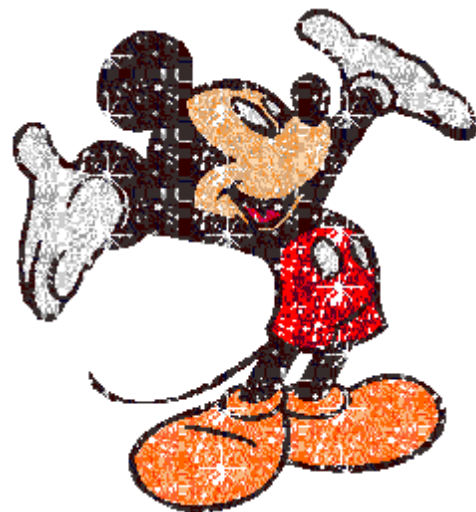
Обилие на прилавках колбас, сосисок, карбоната, дрожжевого хлеба, лимонада, конфет, майонеза и различных соусов ведет к их неминуемой покупке. **Раз это продают, значит надо это есть!** И покупают, и едят.

А затем удивляются, почему чувствуют слабость, сонливость, депрессию, почему болеют.

Я нижеперечисленные продукты не ем никогда. **И мое здоровье и самочувствие от этого только выигрывает!**

Прочтите о них и вы. Приучайте себя, а следовательно и своих детей, к здоровому питанию без этих **вредных продуктов!**

Приведем список продуктов, которых лучше всего нужно избегать:



Самые вредные продукты:

Жевательные конфеты, жвачки, чупа-чупс (вред)

Всё это относится к вредным продуктам. В них содержится огромное количество сахара, а кроме того химические добавки, заменители, красители...



*Чипсы, картофель-фри, кукурузные «рузики»...***(вред)**

Очень вредны для организма. Смесь углеводов и жира, в оболочке красителей, заменителей вкуса или сахара. Ничего хорошего не несет и поедание картофеля–фри.

Сладкие газированные напитки - газировка (вред)

Сахар, химия и газы – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.

Соса-Cola - замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошо прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. Четыре-пять чайных ложек сахара в стакане воды...

Не секрет, что в Кока-коле присутствуют вещества, вызывающие зависимость. Поэтому не стоит удивляться, что, выпивая газировку, вы уже через 5 минут снова хотите пить.

Шоколадные батончики (вред)

Это огромное количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.

Вспомните сникерсный бум 90-х. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь потреблять «это».

Колбаса, сосиски Даже если представить, что в сосисках больше нет бумаги, в колбасах не используются мышки, все равно сосиски-колбасы, и прочие «мясные деликатесы» остаются одними из самых вредных продуктов в современном питании.

Они содержат так называемые скрытые жиры (сало, свиная шкурка, нутряной жир), все это прикрывается ароматизаторами и заменителями вкусов. К тому же колбасы, сосиски, сардельки, на 80% состоят из трансгенной сои.

Вообще – не еда

В один пункт можно вынести вообще малопригодные в пищу продукты: лапшу быстрого приготовления, растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки «Юпи». Все это сплошная химия.

Алкоголь

Алкоголь - это наркотик и яд. Даже в минимальных количествах. Кроме того он мешает усваиванию витаминов, также алкогольные изделия очень калорийны сам по себе. Рассказывать о влиянии алкоголя на печень, почки, наверно, и не стоит, вы и так всё прекрасно знаете.

Соль

Соль повышает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому старайтесь свести ее к минимуму.

Консервы

К ним относятся компоты, мясные, грибные, рыбные консервы, консервированная плодоовощная продукция (соленые помидоры, огурцы, соки натуральные, фруктово-ягодные смеси и т.д).

Консервы давно уже считаются пищей, не слишком полезной для здоровья. Мнение о том, что свежеприготовленные мясо, рыба, грибы, овощи и фрукты полезнее консервов, не подвергается сомнению.

Приготовленный самостоятельно и потребляемый по граммам, особого вреда нашему организму не приносит. Но как только речь заходит о произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит упомянуть о вреде.

Майонез - очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество вредных жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Особая концентрация вреда в гамбургерах, бутербродах с майонезом. К числу вредных продуктов можно отнести не только майонез, но и магазинный кетчуп, различные соусы и заправки.

Сливочное масло, маргарин, сливочный крем, жирная сметана, сливки, жирный сыр...

Кроме убойной дозы жира ничего ценного в себе не содержат. Нам уже известно, к чему ведет избыток поступающих в организм с пищей животных жиров. Лучше потреблять в пищу кефир, ряженку, ценный творог.

Вред дрожжевого хлеба

О вреде дрожжевого хлеба написаны целые трактаты, если интересно, то можете поискать информацию в интернете.

я предпочитаю бездрожжевой хлеб из проросшей пшеницы – там и углеводы, и минералы, и витамины. Пшеница проросла, я её перемалываю на мясорубке, леплю лепешку толщиной пол сантиметра и запекаю ее с одной стороны. В середине она остается сырой – это и вкусно и полезно.

К чему приводят вредные продукты?

Питание вредными продуктами является причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи приводит к полноте. Пища, содержащая большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание. Употребляя вредную пищу, в организме перестает работать так называемая «система оповещения» о поступившем яде.

Да-да, действие многих веществ, добавляемых в продукты современными производителями, сопоставимо с **действием ядов**. Ваш организм получает яды малыми дозами, привыкает к ним и уже не посылает сигналов, выражаемых высыпаниями на коже, или тошнотой, или головокружениями.

Важно не только качество употребляемой пищи, важно и количество. Неправильный режим питания также оказывает вредное действие на работу организма – находясь целый день на работе, житель современного города питается нормально лишь один раз в день вечером, да еще и перед сном. Таким образом, человек стремится утолить сильный голод.

Чувство насыщения приходит лишь через 30 минут после начала приема пищи. Зачастую оказывается, что к этому времени человек съел уже слишком много. Излишки полученных калорий найдут свое новое место обитания на вашей талии.

Неправильное питание – прямая дорога к сердечным заболеваниям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, ожирению... Прежде, чем съесть что-то из приведенного выше списка, подумайте несколько раз. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляя его организм.

Будьте осторожны!

Напоминание: Будьте осторожны:

- **Неправильное питание** – прямая дорога
- к сердечным заболеваниям,
- заболеваниям желудочно-кишечного тракта, ожирению...
- Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляя его организм.

Пусть Новый год учится у старого только хорошему! Поздравляем вас и желаем главного - исполнения желаний! Потому что, когда у человека есть то, о чём он мечтал, - он весёл, бодр, здоров! С Новым годом!

Главный редактор – Т.М. Павлюченко

Редакторы: А. Денисова, А. Исмагулова

Хорошисты: Негонов К., Пичугина Ю., Быков В., Кинжалеева К. -2кл, Амплетов М., Селютин И. -3кл., Илендеев В., Кривцов В., Шишков И., - 4кл., Самойлов В., Е.Ренних -5кл. Федотова Тулин И., - 6кл., Фирсова И., Мецкер В. -7кл., Амплетов А., Асабина Е.. Еремеева А., Исмагулова Д.- 8кл., Денисова А., Наливкина Н. -10кл., Апанасевич Е., Быков В. - 11кл.

Конкурсные призовые места:

А.Денисова- 3 место - Окружная олимпиада по обществознанию;

Д. Тупоносова- 3 место - Окружная олимпиада по русскому языку;

О.Пахомова – 3 место - Всероссийская викторина «По следам басни»

К.Денисова - 3 место - Всероссийский конкурс «Предметный мир сказок Андерсена»

К.Негонов- 2 место - Всероссийский конкурс «Предметный мир сказок Андерсена»

Ю.Пичугина- 2 место -- Всероссийская викторина «Животные - экстремалы»

Команда школы – 2 место в конкурсе «Звездный дождь» - Оздоровительный лагерь «Космос - 2»