Переменка

Для пользы общей

СПЕЦВЫПУСК
Апрель 2023г.

Наш повар Селютина Марина Николаевна

Ваше здоровье, дети, в ваших руках!!! Ну и моих немного...

Питание и здравомыслие

«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».

Читаем внимательно и запоминаем надолго!!!

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 преодолевать 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 «рузики. 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.

Материалы Интернета

! *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.

! *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.

! 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.

! *Дрожжевой хлеб* - 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.

Мы за здоровое питание!

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 - короче, 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