**Раціональне харчування – запорука здоров’я**

***Студент1*.**

Правильне харчування — перший ключ до [здоров'я](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F" \o "Здоров'я) i доброго [самопочуття](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F), без яких важко досягнути максимальної працездатності. Древньогрецькому філософу Сократу належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

Рівновага в організмі, яка приводить до здоров'я, починається з їжі, яку ми їмо.

***Студент 2*.**

Ми всі знаємо , що харчуватися необхідно раціонально . Але разом з тим перекушуємо на ходу, зловживаємо солодощами і жирною їжею, ігноруємо овочі. А потім дивуємося, чому розпочинає боліти шлунок, печінка, з’являється зайва вага. Причину подібним метаморфозам необхідно шукати у себе в тарілці. І якщо ви хочете залишатися здоровими ,стрункими і життєрадісними, необхідно терміново змінювати свої гастрономічні звички і ставати на шлях раціонального харчування.

***Студент 3.***

Яке харчування вважають раціональним?

***Студент 4.***

**Раціональне харчування** – це правильно організоване постачання організму добре приготовленої, калорійної і смачної їжі , яка містить оптимальну кількість різних речовин, необхідних для його розвитку і функціонування.

“Ratio” - в перекладі з грецької означає розум, наука, а також розрахунок. Таким чином, раціональне харчування - це розумне, точно розраховане забезпечення людини їжею.

***Студент 1.***

Вимоги до рацiонального харчування складаються iз вимог до:

1) харчового рацiону;

2) режиму харчування;

3) умов приймання їжi.

***Студент 2.***

А скільки разів на день ти їсиш?

***Студент 3.***

Режим харчування включає:

- час i кiлькiсть прийомiв їжi;

-iнтервали мiж ними;

-розподiл харчового рацiону за енергоємкістю, хiмiчним складом i масою по прийомах їжi.

***Студент 4.***

Тільки пам’ятай: умови прийманя їжi:

* гарна сервiровка столу;
* вiдповідні умови для споживання страв.

***Студент 1.***

Перш за все, важливо подбати про те, щоб харчування було збалансованим. Дитині потрібні не тільки жири, білки та вуглеводи, а й вітаміни, амінокислоти, мікроелементи і мінерали, а також деякі жирні кислоти.   Співвідношення між жирами, білками та вуглеводами має бути 1:1:4.  
 Також дуже важливо дотримуватися балансу між витрачанням і надходженням речовин в організм дитини.

 Якою має бути калорійність раціону дітей? У віці від 7 до 10 років - близько 2400 ккал, від 14 до 17 - близько 2600-3000 ккал.  
 Отже, що ж насправді необхідно дітям шкільного віку для нормального розвитку і росту?

***Студент 2.***

**Білки** Адже білок- основний будівельний матеріал, організму. З нього утворюються і ростуть нові клітини, завдяки чому людина росте. В разі нестачі білків виникає гальмування росту. Джерелом білка є: біле м’ясо птиці, телятина, нежирна свинина, яйця , риба, молоко, кисломолочні продукти, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, вівсяна,рисова крупи.

***Студент 3.***

**Жири** відновлюють витрати теплової енергії (тепла). Вони йдуть на зігрівання організму.

Норма споживання жирів - від 80 до 90 г на добу.Жирами багаті: тваринні жири, кулінарний жир, вершкове масло, олія,жирні сорти вершків і сметани, майонез, м’ясо, сир, молоко.

Щоб заповнювати потребу дитячого організму в жирах, дитина повинна їсти вершкове масло, сметану.

***Студент 4.***

**Вуглеводи** витрачаються на роботу м’язів (фізична праця, рух, дихання, робота серця та інших органів). Денна потреба у вуглеводах

300-400 г в день.

**Прості вуглеводи**  - містяться в овочах, фруктах, ягодах, пиві, фастфуді, молоці,  білому хлібі, в кондитерських і багатьох видах макаронних виробів, а також в солодких напоях, шоколаді і цукрі.

**Складні вуглеводи** містяться в хлібі з борошна грубого помелу, у всіх кашах (виключення - манна), рисі (тільки неочищенному), овочах і фруктах (с низьким вмістом цукру - яблука, апельсиин, грейпфрути, ківі).

***Студент 1.***

Здоровий раціон не обходиться без **клітковини.** Це речовина, з якої складаються оболонки клітин рослин. Багато клітковини міститься в їжі рослинного походження - в овочах і фруктах, бобових культурах: квасолі, горосі, чечевиці, бобах, в соєвих продуктах, сухофруктах, хлібі темних сортів. **Клітковина** корисна для шлунково-кишкового тракту. Вона покращує моторику кишечника, виводить холестерин, шлаки і токсини з організму.

***Студент 2.***

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без **води.** Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи. Організм дитини шкільного віку потребує 1,5 – 2 л рідини. Корисно також випивати склянку – півтори джерельної води. За нестачі води в організмі людина відчуває спрагу, з’являється млявість, знижується тиск крові. Якщо без їжі можна прожити більше місяця, то без води - лише кілька днів.

***Студент 3.***

Тепер поговоримо про **вітаміни.** У раціоні вони повинні бути присутніми обов'язково.  Основними вітамінами, необхідними дитячому організму, є:

***Студент 4.***

- **вітамін А** міститься в рибі, морепродуктах, абрикосах, печінці.

Він забезпечує нормальний стан шкіри і слизових оболонок, покращує зір, покращує опір організму в цілому;

***Студент 1.***

- **вітаміни групи В** необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м’ясі.

***Студент 2.***

- **вітамін С** запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.

***Студент 3.***

**- вітамін D** міститься у печінці риби, ікрі, яйцях, молоці, риб’ячому жирі, житньому хлібі.Зміцнює кістки і зуби.

***Студент 4.***

При їх нестачі вітамінів розвивається **гіповітаміноз** (погіршення самопочуття, швидка втомлюваність, дратівливість, зниження захисних сил організму). Такі стани частіше спостерігаються взимку та навесні, що пов’язано з особливостями харчування у ці періоди. Адже тоді менше вживається свіжих овочів та фруктів та й вміст вітамінів у цих продуктах є меншим, ніж влітку та восени.

***Студент 1.***

А що впливає на розвиток, м’язової, кісткової тканини?

На формування м’язової, кісткової, нервової тканин впливають мікроелементи: калій,кальцій,магній, залізо, йод, фосфор, цинк. Тому у харчуванні мають бути : яблука,абрикоси, вишня, виноград, ананаси, квасоля, огірки, капуста, риба, м’ясо, в яких їх найбільше.

Також в раціон потрібно включати продукти, які містять необхідні дитячому організму мікроелементи та мінеральні солі: кобальт, залізо, йод, мідь, селен, фтор та ін.

***Студент 2.***

Ваші батьки дають вам гроші на харчування в їдальні. А ви , що купуєте на них?

***Студент 3.***

*Тільки-но прийшов зі школи –  
Поспішаю вже до столу,  
Бо зі школи довгий шлях ,  
300 метрів, просто жах!  
Щоби скоротить дорогу  
Взяли з другом по хот-догу.  
Ми їх на ходу жували,  
«Пепсі-колу» попивали.  
Та бурчить у животі…  
Знаю – вдома на плиті  
Плов лишився від сніданку  
(готувала мама зранку,  
Й наказала: «Пам’ятай,  
В холодильник заховай!»).  
Та підвів мене будильник,  
Де ж згадать про холодильник!  
Поки гріється обід  
Хоч чайку напитись слід,  
Ще й халвою закусити.  
Зразу ж телика включити,  
Бо дивитись бойовик  
Я з тарілочкою звик.  
Зникла їжа із тарілки,  
Я й не зчувсь, як схрумав стільки!  
Любі друзі, поясніть,  
Чом мене живіт болить?*

***Студент 4.***

Діти не бажають їсти в їдальні і віддають перевагу чіпсам, гамбургерам,хот-догам, сосискам у тісті, картоплі фрі, шоколадним батончикам і газованим напоям. Перекушуючи сухомятку, мозок дитини отримує помилковий сигнал, що він ситий. У дитини зникає апетит, а потрібних організму поживних речовин, мікроелементів і вітамінів він не отримує.

***Студент 1.***

А тепер зверніть увагу, що споживання чіпсів, хот-догів, сосисок в тісті, картоплі фрі, солодощів, газованих напоїв є причиною розвитку:

* порушення обміну речовин;
* гастритів;
* захворювань щитоподібної залози;
* погіршення зору;
* захворювань печінки, підшлункової залози, нирок;
* знижується успішність;
* з’являється втомлюваність на уроках;
* порушується процес зростання;
* зараження дітей інфекційними хворобами.

Більшість захворювань виникає внаслідок порушення обміну речовин із-за нераціонального харчування.

***Студент2.***

**А чи задумувалися ви, про безпечність сухариків, чіпсів, солоних горішків, фаст -фуду?**

***Студент 3.***

Чіпси та сухарики смажать на олії, при цьому утворюється акриламід – хімічна речовина канцерогенної дії. Чіпси, сухарики вміщують надлишкову кількість жиру, солі, спецій, хімічних доповнень, в тому числі і небезпечний підсилювач смаку глутамат натрію.

***Студент 4.***

А, горішки, якими ви зазвичай ласуєте відносяться до олійних культур, а якщо їх ще обсмажити на олії, ароматизувати, вони можуть викликати гострий розлад травлення, прояви якого - діарея, блювання, можливі віддалені наслідки - погіршення роботи печінки, нирок, підшлункової залози, а в цілому – патологія травної системи, зниження імунітету, збільшення ризику серцево-судинних захворювань.

***Студент 1.***

Чіпси руйнують клітини нервової та кровотворної систем, викликають втому та подразливість, призводять до розвитку анемій та малокрів'я. Як правило, дитина їсть сухарики, чіпси, горішки на прогулянці брудними руками, що може призвести до гострих кишкових інфекцій, глистяної інвазії.

***Студент 2.***

Коли ви заходите до магазину бачите велику кількість продуктів загорнутих в яскраві, різнокольорові обгортки, які викликають бажання купити та покоштувати їх.

Але не лише сам продукт, а і його обгортка не менш шкідливі. Деякі обгортки викликають рак. У всьому винний токсичний клей, який з обгортки потрапляє до її вмісту. Ціанідні сполуки клею без перешкод потрапляють через обгортку прямо до їжі. Там вони вступають у реакцію з жирами і стають ще більш небезпечними.

***Студент 3.***

Давайте все-таки разоберемося: а чи дійсно такий шкідливий фаст-фуд і якщо так, то чим?

***Студент 4.***

У сосисках для хот-догів, ковбасі навряд чи є м´ясо, зате достатньо сої, ароматизаторів, барвників, підсилювачів смаку та консервантів. Це не їжа, а токсичний наповнювач для шлунка.

У майонезі — знов-таки підсилювачі смаку, консерванти, а також надлишок жирів, зазвичай низької якості.

Загрозу здоров'ю для кожної людини складає шаурма, виготовлена з м'яса незрозумілого походження , не перевіреного в лабораторії , куплена на вулиці. Вчені встановили, що порція даної страви рівнозначна випитій склянці розтопленого кулінарного жиру.

Усе це робить вуличний фаст-фуд категорично непридатним для їжі.

***Студент 1.***

Головна проблема закладів швидкого харчування— це, звичайно, жири, які використовуються для підсмажування котлет, картоплі фрі та інших продуктів. Для приготування страв, зазвичай використовується кулінарний жир з великою часткою маргарину. А маргарин — це, як відомо, велика кількість так званих транс-жирів, який приводить до розвитку атеросклерозу і надлишкової ваги.

Крім того, жир у фритюрниці необхідно замінювати кожні 2—3 години , але цього не роблять і доливають жир в міру потреби. В результаті в цьому жирі накопичуються концерогени (які викликають рак) і глікотоксини (викликають хронічні запальні процеси) .

***Студент 2.***

Ще одна серйозна проблема будь-якого, навіть найбільш «якісного» фаст-фуда — це підсилювачі смаку. Його використовують під час приготування чіпсів, картоплі «фрі», сухариків, картопляного пюре і вермішелі швидкого приготування, сосисок і ковбас. Хоча власники закладів зазвичай заперечують їх використання, вони лукавлять. Підсилювачі смаку і роблять фаст-фуд таким смачним і жаданим, вони ж сприяють розвитку гастриту, а з часом — і більш важких хвороб травлення.

***Студент 3.***

**Чим можуть бути небезпечні для здоров'я дитини популярні солодощі?**

***Студент 4.***

Шоколадні цукерки, здоба, тістечка з кремом, жирне морозиво є високо-калорійними продуктами, до їх складу входить велика кількість жирів та вуглеводів, газована вода теж має має шкідливий для організму склад сировини переробка яких потребує додаткового навантаження на підшлункову залозу. Тому вживання солодощів та газованої води викликає незворотні обмінні порушення, "поломки" внутрішніх органів, що призводить до ожиріння, цукрового діабету, розвитку алергійних захворювань, захворювань нирок, зубів та інше.

***Студент 1.***

А ви звертали увагу на склад сировини, що використовують під час приготування солодощів?

***Студент 2.***

**Які ж солодощі та напої можна використовувати в дитячому харчуванні?**

***Студент 3.***

Оптимальний варіант – фрукти, ягоди, сухофрукти, мед, дитяче та галетне печиво, домашня випічка (на дріжджах, бісквітна з фруктовими, ягідними, сирними наповнювачами), фреш чи спеціальні дитячі соки, молочні коктейлі, киселі, компоти. У невеликій кількості допустимі фабричні мармелад, пастила, зефір, халва.

***Студент 4.***

При покупці продуктів харчування зверніть увагу на пояснення на обгортці. Не купуйте продукти, що містять консерванти, неприродні барвники, ароматизатори та інші хімічні доповнювачі. 

***Студент 1.***

Уникайте продуктів харчування, виготовлених з використанням генетично модифікованих організмів (ГМО). І ще: якісні продукти не бувають дешевими.

***Студент 2.***

Харчування багатьох школярів далекі від ідеального і тільки батьки можуть змінити ставлення дитини до свого здоров’я. З дитинства треба виробити у дітей звичку харчуватися п’ять разів на день, з них три — гарячими стравами.

***Студент 3.***

Режим харчування потребує дотримання: - певного часу, тривалості та кратності вживання їжі - послідовності вживання страв та приймання їжі розподілу добового раціону протягом дня (маси, енергетичної цінності, якісного складу страв) інтервалів між прийманням їжі, роботою, сном . Діти повинні дотримуватися наступний режим харчування: сніданок, другий сніданок, обід, полуденок і вечерю. Сніданок має становити 25 – 30 % енергетичної цінності всього раціону , другий сніданок — 10 – 15% вечеря — 20 – 25 % обід — 40 – 45%.

***Студент 4.***

**Орієнтовний розпорядок харчування може бути таким:**

- сніданок – 7.30 – 8.00,

- другий сніданок – 11.00 – 11.30 (у школі на великій перерві),

- обід – 14.00 – 15.00,

- підвечірок – 17.00 – 17.30,

- вечеря – 19.30 – 20.00 (вечеряти за 2год. до сну).

***Студент 1.***

Однією з найважливіших умов раціонального харчування є складання меню. Слід прагнути, щоб воно було різноманітне.

***Студент 2.***

Поживний і корисний **сніданок** для дитини — каші. Можна приготувати вівсяну, гречану, манну або рисову кашу, щоб зацікавити дитину їжею покладіть в каші шматочки фруктів. Наприклад, бананів, хурми, яблук, винограду, курагу або родзинок.

З напоїв вранці школяреві приготуйте чай, компот або какао. Дуже важливо, щоб раціон харчування школяра був різноманітним. Одні і ті ж страви не потрібно готувати кожен день. Якщо є можливість, то треба намагатися в обід організувати школяреві гаряче харчування.

***Студент 3.***

Рекомендований склад **обіду** дитини: суп на м’ясному бульйоні, друга мясна або рибна страва з гарніром , овочевий салат і сік або компот із фруктів. В **полудень** дитина повинна перекусити молоком і булочкою або какао з печивом.

***Студент 4.***

**Вечерю** школяр з’їсти повинен за дві години перед сном. Складатися повинна вечеря з гарячої страви, наприклад, риби, запіканки, картопляного пюре, каші або яєчні. Для вечері можна подавати всі страви, які ви готуєте на друге.

Протягом дня між основними прийомами їжі діти шкільного віку повинні вживати фрукти й овочі.

***Студент 1.***

Батькам слід врахувати при організації харчування школяра, що щодня дитина повинна отримувати м’ясо, молочні продукти, овочі, фрукти і хліб.

Велику роль відіграє і температура страв: - перші страви повинні мати температуру не нижче як 55 – 65°С; - другі — не нижче як 50 – 60 °С; - холодні страви — 10 – 14 °С.

***Студент 2.***

Той, хто дбає про своє здоров’я, має дотримуватись трьох принципів здорового харчування: помірність, різноманітність, збалансованість.

Необхідно, щоб їжа була різноманітною. Але є продукти, вживання яких треба обмежити. Це цукор, жир, сіль, борошняні вироби. Від надмірного вживання солодощів люди повнішають, у них псуються зуби, вони частіше хворіють. Надлишок в організмі солі теж може стати причиною захворювань.

***Студент 3.***

Якщо ви полюбляєте тістечка, цукерки, пиріжки, інші солодощі та вироби з борошна, запам’ятайте:

- не їжте ці страви в проміжках між основними прийомами їжі;

- їжте з радістю не лише морозиво і цукерки, але й цибулю, рибу, петрушку;

- улюбленої страви вдень ви повинні з’їсти ні в якому разі не більше, ніж основної.

***Студент 4.***

**Правила споживання їжі.**

Здоров’я залежить і від того, як швидко ви їсте і наскільки ретельно пережовуєте їжу. Тому:

- не поспішайте, їжте безшумно, не плямкайте;

- жуйте з закритим ротом;

- не їжте зайвого, навіть якщо дуже смачно;

- в тарілку кладіть рівно стільки, скільки зможете з’їсти;

- з’їдайте все, що поклали до тарілки;

- не їжте солодкого, коли не з’їсте першої та другої страви;

- навчіться правильно користуватися ложкою, виделкою, ножем;

- приберіть після себе, подякуйте за обід.

***Студент 1.***

Їсти потрібно повільно, добре пережовувати. Не відволікатися від їди розмовами, читанням, грою. Не потрібно жувати на ходу. Якщо щось з продуктів упало на підлогу, їсти його вже не можна. Зразу після бігу чи гри пити не дозволяється. Не можна пити прямо з крану. Перш ніж їсти фрукти, ягоди чи овочі, обов’язково їх помийте. Перед їдою неодмінно помийте руки.

***Студент 2.***

Отже, юнацькі роки – час бурхливого росту, безупинного фізичного і розумового розвитку. Швидкий ріст, постійний рух, напружена розумова діяльність – все це ставить перед організмом підвищені вимоги, спричинюючись до великих витрат енергії.

***Студент 3.***

Харчування впливає на розвиток центральної нервової системи дитини, на її працездатність. Харчування дітей - це імідж сьогодення і майбутнього держави.

***Студент 4.***

**Здорове харчування - запорука успіхів у навчанні** !

**Орієнтовний розпорядок харчування може бути таким:**

- сніданок – 7.30 – 8.00,

- другий сніданок – 11.00 – 11.30

(у школі на великій перерві),

- обід – 14.00 – 15.00,

- підвечірок – 17.00 – 17.30,

- вечеря – 19.30 – 20.00

Однією з найважливіших умов раціо-нального харчування є складання меню. Слід прагнути, щоб воно було різноманітне.

Поживний і корисний **сніданок** для дитини — каші. Можна приготувати вівсяну, гречану, манну або рисову кашу, щоб заціка-витися їжею, покладіть в каші шматочки фруктів. Наприклад, бананів, хурми, яблук, винограду, курагу або родзинок.

З напоїв вранці приготуйте чай, компот або какао.

Рекомендований склад **обіду** дитини: овочевий салат, суп на м’ясному бульйоні, друга м’ясна або рибна страва з гарніром і сік або компот із фруктів.

Складатися повинна **вечеря** з гарячої страви, наприклад, риби, запіканки, картоп-ляного пюре, каші або яєчні. Для вечері мож-на подавати всі страви, які ви готуєте на друге.

Вечерю школяр з’їсти повинен за дві години перед сном.

**Правила споживання їжі**

Здоров’я залежить і від того, як швидко ви їсте і наскільки ретельно пережовуєте їжу.

Тому:

* не поспішайте, їжте безшумно, не плямкайте;
* жуйте із закритим ротом;
* не їжте зайвого, навіть якщо дуже смачно;
* в тарілку кладіть рівно стільки, скільки зможете з’їсти;
* з’їдайте все, що поклали до тарілки;
* не їжте солодкого, коли не з’їсте першої та другої страви;
* навчіться правильно користуватися ложкою, виделкою, ножем;
* не розмовляйте за столом;
* приберіть після себе, подякуйте за обід.

### РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ –

### ЗАПОРУКА

### ВАШОГО ЗДОРОВ’Я!

**Наша адреса:**

**24000 Вінницька обл.**

**м. Могилів-Подільський**

**вул. Київська 40\1**

**Технолого-економічний коледж**

**ТЕЛЕФОН**

**(04337) 6-28-50**

**ВЕБ-САЙТ:** **www.mptek.16mb.com**

**Могилів-Подільський**

**технолого-економічний коледж**

**Вінницького національного аграрного університету**



**РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ -**

**ЗАПОРУКА ЗДОРОВ’Я**