

Питание и здоровье человека.

Введение.

Питание и здоровье.

1. Понятие о питании.
 - 1.1 Основы рационального питания.
 - 1.2 Основные пищевые продукты.
 2. Роль овощей и фруктов в питании
 - 2.1. Неправильное питание.
 - 2.2. Болезни неправильного питания.
 - 2.3. Рацион питания школьников.
 - 2.4. Идеальное меню школьников.
 3. Современные продукты, употребляемые человеком.
- #### **Заключение.**

Введение.

Здоровье – это не личное дело каждого человек. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит большую помощь обществу. Здоровый образ жизни это система поведения человека, включая физическую культуру, творческую активность, высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе, поэтому во многом наше здоровье зависит от нас самих – от правильного питания, закаливания, занятий физкультурой, ухода за кожей и полостью рта, соблюдения рационального суточного режима.

Всякая неумеренность, невоздержание доставляют человеку страдания, приводят к болезням, снижают его интеллект. Еще Аристотель говорил о том, что у умных людей страсти согласуются с разумом. Хорошее расположение духа возникает от умеренности в наслаждениях. Недостаток и излишество обыкновенно переходят друг

В друга и приводят нередко к физическим и моральным потрясениям.

Физический, психический, моральный, экономический ущерб человеку и обществу наносят пьянство, алкоголизм, наркомания и такая вредная привычка, как курение. Все эти пороки, к сожалению. Сегодня широко распространены среди молодежи.

«Здоровье – это не подарок, который человек один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.»

« Здоровое тело – продукт здорового рассудка.»

« Главное, от чего зависит физическое здоровье, - здоровье нравственное...», « Чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других.» (Д. С. Лихачев.)

« У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения.» (А. И. Солженицын)

« Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни.» (И. Аршавский.)

« здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.»

«Здоровье –это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.»

О здоровье написаны тысячи книг, даны бесчисленное количество советов, и все же миллионы людей страдают и умирают от болезней. Иные даже утверждают – недуги посланы человеку в наказание со времен Адама и Евы, и мечтать о полной победе над ними – напрасное занятие. В третье тысячелетие мы вступаем с новейшими компьютерными технологиями, но все же неизлечимы СПИД, рак, увеличивается количества умирающих от туберкулеза и сердечных болезней... Статистика приводит печальные факты - сейчас в роддомах практически исчезли абсолютно здоровые малыши, на каждую тысячу родившихся – 800 – 900 имеют какие-либо врожденные дефекты. А среди первоклашек последних лет 90-95% уже обременены «букетом» хронических заболеваний. А сколько еще прибавится за 12 школьных лет! В 30-е годы количество непригодные к службе в армии было всего 10%, к середине столетия – 50, а сейчас 70 - 80%!

Каким же будет поколение через двадцать –тридцать лет? Никого не надо убеждать – полноценного ребенка могут родить только абсолютно здоровые молодые люди. Если же они «хроники», то малыш ни при каких условиях, ни при каком развитии медицины не родится здоровым. Это закон. Посейте незрелое семя в землю и посмотрите , какие всходы получите: нежизнеспособные и больные.

Почему же при всем возрастающем уровне медицины наше здоровье ухудшается? Скорее всего, причина в нас самих, беспечны и жестоки не только к окружающему нас миру, но и зачастую к самим себе, к своему собственному организму. Политики, да и многие медики

считают – все несчастье из-за нашей бедности, все проблемы, по их мнению, можно решить экономическими средствами. А ведь на самом деле – разруха в наших головах...

Есть тут и вина школы: вместо целенаправленного кропотливого формирования нравственной, психической и физической зрелости – информационно-инструктивное программирование. А в результате – молодые люди даже к тридцати годам не могут избавиться от инфантильности. Они не хотят, да и не готовы иметь семью, неспособны заботиться не только о своих детях, но о самих себе, живут вне размышлений о смысле жизни. И скоро может быть наступит время, когда лишь малая часть подрастающего молодого поколения сможет позаботиться о больных и немощных...

Размышляя об этом, хочется вспомнить мудрецов: «В здоровом теле здоровый дух». Или: «Кто крепок телом, может терпеть и жару и холод. Так, тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.» Действительно, только духовно здоровый человек может быть здоровым телесно. Грусть и уныние забирают наши силы, а значит, разрушают здоровье. Светлые мысли даже больного человека способны излечить. Примеров можно найти много. Да и долгожители не скрывают секретов, как продлить свой земной путь: правильный образ жизни, гармония с природой и самим собой, со своей душой.

Часто здоровье ставят рядом с богатством. Но народная мудрость гласит: «Здоровье не купить ни за какие деньги». Вряд ли отягченный болезнями человек сможет заработать много денег, и потом – большую часть все равно придется потратить на докторов и лекарства. Только здоровый человек по-настоящему счастлив. Вспомнить себя, когда мучает боль: ноет зуб или раскалывается голова, и весь мир кажется хмурым и враждебным. Если терзает печеночная колика или мигрень, вряд ли легко быть отзывчивым и внимательным к окружающим.

Убеждена – на самом деле не так уж и много болезней, которые сливаются на нашу голову как гром среди ясного неба. Причина большинства недугов в нашем небрежном отношении к самим себе. Кто из нас действительно заботливо относится к собственному организму – хотя бы на самом примитивном уровне – ежедневная зарядка, закаливание, правильное питание, нормальный сон, чередование умственных и физических нагрузок, мера во всем?.. Студенты и школьники часами просиживают в библиотеках, забывая об обедах или заменяя их холодными пирожками, выкуривая одну сигарету за другой, выпивая невообразимое количество чашек кофе. И это еще самые безобидные примеры. Что же говорить о любителях спиртного, о тех, кто ради эфемерного рая прибегает к наркотикам... Первые предупредительные сигналы появляются годам к тридцати, а к сорока алкоголики и наркоманы выглядят дряхлыми стариками, если, конечно доживают до этого времени.

Как же сохранить здоровье? Прежде всего, по-настоящему захотеть этого. Всегда помнить: куда легче предупредить болезнь, чем излечиться от нее. И еще: поверить русскому поэту Александру Блоку, утверждавшему: «Сотри случайные черты, и ты увидишь – мир прекрасен». Только светлые и радостные мысли, только чистые помыслы и добрые намерения, только бережное отношение к тому, что дано нам природой, могут сделать нашу земную жизнь долгой и счастливой.

Слагаемые здоровье

Образ Жизни	Наследственность	Окружающая среда	Здравоохранение
50 %	20 %	20 %	10%

Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

- от пола, возраста, состояния здоровья;
- от условий обитания (климат, жилище);

- от экономических условий (питание, одежда, работа отдых);
- от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
- от отсутствие вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и д.р.)

В понятие «здоровый образ жизни» входя следующие понятия:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательной режим;
- рационное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Питание и здоровье.

1. Понятие о питании.

1.1 Основные пищевые продукты.

Белки – жизненно необходимые вещества. Они имеют пластическое значение; служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов большинства гормонов, гемоглобина и других соединений, выполняющих в организме особо важные и сложные функции. Белки формируют соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям, участвуют в процессе усвоения жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Жизнь организма связана расходом и обновлением белков. Для равновесия этих процессов необходимо ежедневно восполнение с пищей белковой потери. Белки в отличие от жиров и углеводов не накапливаются в резерве и не образуются из других пищевых веществ, т. е. являются незаменимой частью пищи. Как источник энергии они имеют второстепенное значение, так как могут быть заменены жирами и углеводами. При окислении в организме 1г. белка дает 16,4 кДж (4 ккал.)

Жиры (липиды) подразделяют на нейтральные жиры и жироподобные вещества (фосфолипиды, стерины). Нейтральные жиры состоят из глицерина и жирных кислот. Жирные кислоты бывают насыщенными и ненасыщенными. Жиры обладают высокой энергетической ценностью: 1г. жира при окислении в организме дает 37,7 кДж (9 ккал). Жиры обеспечивают в среднем 33% суточной энергоценности рационов, входят в состав клеток и клеточных структур, участвуют в обменных процессах. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных веществ и жирорастворимых витаминов. Жировые ткани – активный резерв энергетического материала. Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости. Они могут образоваться из углеводов и белков, но в полной мере ими не заменяются.

Пищевая ценность жиров определяется их жирнокислотным составом температурой плавления, наличием незаменимых пищевых веществ, степенью эмульгированности и свежестью, вкусовыми качествами. В жидких при комнатной температуре жирах преобладают ненасыщенные жирные кислоты (большинство растительных масел), в твердых жирах – насыщенные (жиры животных и птиц). Чем больше насыщенных жирных кислот, тем выше температура плавления жира, более длительно его переваривание и меньше усвоение. Такие жиры малоценны, так как в них отсутствуют жирорастворимые витамины. Избытки жира откладываются не только под кожей, что приводит к ожирению, но и на внутренних органах, что затрудняет их функционирование.

Суточная норма потребления жиров 80...100г. Причем не менее одной четверти, т. е. 20...30г. должны занимать жиры растительного происхождения. В чистом виде рекомендуется съедать в день 20...30г. сливочного и 15...20г. растительного масла. Остальное количество жиров должно поступать с пищей.

Углеводы – как белки и жиры, - важнейшие компоненты пищевого рациона. При окислении 1г. углеводов выделяется 4 ккал. Углеводы составляют значительную часть растительной пищи. Важнейшие представители углеводов – сахар, крахмал и целлюлоза.

В зависимости от составных частей углеводы делятся на моно-, ди- и полисахариды.

Моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза) и дисахариды (сахароза, мальтоза, лактоза) сладкие по вкусу.

Глюкоза и фруктоза практически сразу усваиваются и всасываются и усваиваются в кровь. На их усвоение организм почти не затрачивает энергии. Вот почему во время болезни ослабленным людям рекомендуют мед, фрукты. Глюкоза и фруктоза содержатся во фруктах, ягодах и меде. Глюкоза – главный поставщик энергии для мозга.

Сахароза содержится в сахаре, варенье, кондитерских изделиях, мороженом, сладких напитках. Лактоза содержится в молочных продуктах. Важным свойством лактозы является ее

способность нормализовать деятельность полезной микрофлоры кишечника, уменьшать процессы гниения в кишечнике, Мальтоза в чистом виде содержится в меде, пиве. Попадая в организм, дисахариды распадаются до моносахаридов и усваиваются организмом.

Крахмал входит в состав всех круп, муки, картофеля, макаронных изделий, бобовых, капусты, моркови и т. д. Попадая в организм, крахмал через несколько стадий расщепляется с образованием дисахаридов, а потом – моносахаридов.

Клетчатка содержится в сырых овощах – капусте, моркови, репе, редисе, баклажанах, салате и т. д. Попадая в кишечник, клетчатка набухает и приобретает способность впитывать избыток холестерина и другие продукты и другие.

продукты обмена веществ, которые должны из организма удалиться. Кроме того, пищевые волокна, увеличивая объем пищи, вызывают чувство насыщения и не способствуют перееданию. Наиболее полезна клетчатка норма потребления углеводов делится на суточные нормы потребления: моносахаридов – 100г., клетчатки – 30г., дисахаридов и крахмала – до 370г.

Витамины усиливают сопротивляемость организма к болезням и повышают тонус.

Витамины поступают с пищей животного и растительного происхождения. При недостатке витаминов у человека возникает гиповитаминоз, при избытке – гипервитаминоз, а при отсутствии их употребления – авитаминоз.

Гиповитаминоз может возникнуть не только в результате малого поступления витаминов с пищей, но и в результате питания продуктами, приготовленными с нарушением технологии, когда не учитывается чувствительность витаминов к высоким температурам, воде, свету и другим факторам.

Витамины легко разрушаются при нагревании, воздействии кислорода, воздуха и солнечного света, длительного хранения. Даже при варке пищи теряются до 50% витаминов. Поэтому следует строго соблюдать условия, позволяющие сохранять витамины при тепловой обработке. По этому следует строго соблюдать позволяющие сохранить витамины при тепловой обработке

Вода необходима организму как же, как и все питательные вещества. Усвоение этих веществ возможно только в водной среде. Вода входит в состав всех органов и тканей. Суточная норма потребления 2...2,5 л. Индивидуальная норма – 40г. на 1кг. Веса человека. Из общего количества потребляемой жидкости на долю чистой воды приходится около 1л., она поступает с питьевой водой, напитками. Остальное количество (1,5л) поступает с пищей и образуется в организме при окислении различных веществ.

Минеральные вещества входят во все продукты питания. В разных продуктах питания содержатся те или иные неорганические элементы в разных количествах.

1.2 Основы рационального питания.

Рациональное питание заключается в полноценном питании здоровых людей с учетом их возраста, характера труда, пола. Рациональное питание помогает сохранить здоровье, поддерживает высокую умственную и физическую работоспособность, повышает сопротивляемость вредным факторам окружающей среды.

Рациональное питание включает в себя такие понятия, как пищевой рацион, режим питания и условия приема пищи.

Пищевой рацион, т. е. Пища, должен покрывать энергетические затраты организма, иметь определенные составные части в определенном соотношении, хорошо усваиваться, иметь приятный внешний вид, вкус, запах и определенную температуру, быть разнообразным, вызывать чувство насыщения и быть абсолютно безупречным и безвредным.

Энергетические затраты организма в большой степени зависят от физической и умственной нагрузки. Нормы питания зависят от группы интенсивности труда.

Составные части пищи, особенно белки, жиры и углеводы, должны находиться в определенном соотношении. Наиболее рациональным является соотношение 1:1:5, т. е. дневные

нормы потребления белков и жиров практически одинаковы, а потребление углеводов в 5 раз больше.

Режим питания – это время и число приемов пищи. Между приемами пищи соблюдаются определенные интервалы времени. Прием пищи в определенное время, как вы знаете, приводит к выработке условного рефлекса пищеварительных желез. Наиболее рациональным является четырех- и трехразовый режим питания. Если общую калорийность пищи принять за 100%, то при трехразовом питании на долю завтрака должно приходиться 30%, обеда - 50%, ужина - 20% общей калорийности.

При четырехразовом питании дополнительно подается второй завтрак или полдник. Тогда общая калорийность завтрака делится на две части или понижается калорийность обеда ужина. Желательно на каждый прием пищи наметить определенные блюда. Например, на завтрак хорошо подать молочные каши и горячие мясные блюда, бутерброд, яйцо, кофе или какао. На обед обязательно включение холодных закуски, первого и второго блюд, киселя, компота, сока.

К обеду должны быть поданы два овощных блюда и одно из круп или макаронных изделий. Ужин должен быть легким. Подают блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки. Одно и то же блюдо не должно подаваться более двух раз в неделю.

Очень важны условия приема пищи. Они способствуют хорошему аппетиту, лучшему пищеварению и усвоению пищи. Вот почему так важны обстановка, в которой принимается пища, сервировка стола, психологическая атмосфера

2. Роль овощей и фруктов в питании.

Овощи и фрукты – важные поставщики витаминов многих микроэлементов. Они обладают «ощелачивающими» свойствами, что имеет большое значение при недостаточности кровообращения, почек, печени, лихорадочных состояниях сахарном диабете и др.

Овощи и фрукты содержат много воды (75-95%). Благодаря минеральному составу овощей и фруктов вода быстро покидает организм, способствуя выделению продуктов обмена веществ. Мочегонное действие овощей и фруктов особенно важно в диетах при недостаточности кровообращения.

Во фруктах, ягодах и некоторых овощах содержатся органические кислоты, которые имеют вкусовое значение, активируют пищеварение, благоприятно влияют на кишечную микрофлору.

Лимонная и яблочная кислоты имеют также энергетическое значение и нормализующие влияют на обмен жиров и холестерина. Богатые щавелевой кислотой шпинат, щавель, инжир исключают из питания при мочекаменной болезни, подагре, болезнях печени и др. Эфирные масла, которые содержатся в луке, редисе, чесноке, петрушке, редьке, сельдерее, цитрусовых плодах в небольшом количестве возбуждают аппетит, повышают секрецию пищеварительных соков и мочеотделение.

В больших количествах они раздражают почки и слизистые оболочки желудка и кишечника. При язвенной болезни, гастритах, холецистите, болезнях почек эфирные масла могут давать неблагоприятный эффект. Дубильные вещества черники, айвы, кизилы, хурмы оказывают вяжущее и противовоспалительное действие при энтероколитах. Блюда из них надо употреблять натощак или в промежутках между едой, иначе дубильные вещества будут связаны белками пищи. Во многих сырых овощах и плодах содержится противомикробные вещества – фитонциды, что, в частности, способствует очищению полости рта от микробов.

Особое значение имеет влияние овощей и плодов на деятельность органов пищеварения. Своим видом, запахом, вкусом они стимулируют аппетит, вызывают отделение слюны, активизируют секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение.

2.1 Неправильное питание.

Переедание. Лишняя масса вызывает следующие негативные явления:

1. – перегрузка на органы кровообращения из-за необходимости постоянно снабжать количество тканей тела;

2. – повышение расхода энергии при движении;
3. – перегрузку органов дыхания из-за повышенной потребности организма в кислороде, что ведет к уменьшению жизненной емкости легких;
4. – смещение диафрагмы вверх жировыми слоями в области живота, обуславливающее высокое давление, склонность к инфаркту, поражение сердечной мышцы, варикозное расширение вен, дыхательную недостаточность и другие негативные проявления;
5. – излишнюю статическую нагрузку на скелетную систему, что повышает предрасположенность к изменениям в суставах конечностей и в позвоночнике.

Предрасположенность к ожирению имеет наследственный характер. В семьях, где оба родителя имеют нормальную массу, только у 9% детей масса превышает нормальную. В семьях же, где один или оба родителя тучны, от 60 до 80% детей имеют ожирение.

В развитии ожирения большое значение имеет качественный состав пищевого белка. Отсутствие в последнем оптимальных незаменимых аминокислот способствует увеличению количества жира в организме, что, в свою очередь, ведет к излишней массе.

Недоедание. Возникает не только из-за отсутствия пищи, но и в вследствие других причин: однообразия пищи, нарушенного пищеварения, искусственного вызывания рвоты после еды, часто из-за «голодных» диет, применения сразу после еды слабительных и мочегонных средств. Недоедание, так же как и переедание, вызывает нарушение функциональной деятельности органов и организма в целом.

Многих, наверное, поразят слова Гиппократ: «Человек рождается здоровым, все болезни приходят к нему через рот с продуктами питания» В компетентности этого врача, а следовательно, и верности его суждения сомневаться не приходится.

2.2. Болезни неправильного питания.

Атеросклероз – развитие характерных дегенеративных изменений в стенках артерий, - по-видимому, связан с избыточным потреблением насыщенных жиров и холестерина. Эти компоненты пищи, возможно, запускают цепь событий, ведущих от гиперхолестеринемии к атеросклерозу, а затем к закупорке венечной артерии и к инфаркту, а затем к закупорке венечной артерии и к инфаркту миокарда.

Однако ни диета, ни физические нагрузки не могут полностью исключить возможности возникновения коронарной болезни. Пожилые люди, да и более молодые, генетически предрасположенные к этой болезни, будут и впредь огибать от инфаркта миокарда. Однако сотен тысяч смертей от коронарной болезни, вероятно, можно было бы избежать или по крайней мере отсрочить, если изменить характер питания и образ жизни. В развитых странах признаки атеросклероза проявляются даже у подростков. Из этого следует, что профилактику коронарной болезни следует начинать с ранних лет и продолжать постоянно.

Гипертония, или повышенное артериальное давление, теперь одно из самых распространенных заболеваний в мире. Установлено, что в развитых странах случаи гипертонии наблюдаются чаще, а в городах менее развитых стран – реже. Потребление соли, генетические факторы, стресс и урбанизация, вместе взятые, по-видимому, связаны с повышением частоты гипертонии.

Почти во всех случаях истинная причина возникновения гипертонии бывает известна. В частности потребление соли, является сейчас предметом особого внимания

Стрессы, связанные с работой, а также некоторые минеральные соли, содержащиеся в питьевой воде, видимо, вызывают повышение артериального давления. Семейный анамнез также, видимо, влияет на предрасположение к гипертонии: у человека, родители которого страдают гипертонией, вероятность возникновения гипертонии выше, чем у рожденного от здоровых родителей. По неизвестным причинам у старых детей в больших семьях давление выше, чем у младших.

Хотя причина гипертонии пока не установлена, существует ряд лекарств, при помощи которых удастся снизить давление. Но даже при наследственном предрасположении, соблюдая необходимую диету, можно избежать гипертонии.

С распространением обильного питания повысилась частота диабета. В развивающихся странах диабет поражает главным образом городских жителей, а в развитых – и городских, и сельских в равной степени.

2.2 Анализ питания школьника.

На основе анкеты «Как вы питаетесь?» проведенной среди учащихся 9-11 кл. (анкета прилагается) можно сделать следующие выводы:

- 1) Около 90 учащихся завтракают, около 10 завтракают нерегулярно или не завтракают вообще.
- 2) Основные продукты которые употребляют учащиеся на завтрак это – чай с бутербродом, вермишель, молочные продукты, яйца.
- 3) Овощей школьники употребляют недостаточно. В основном в рацион входят помидоры, картофель, огурцы.
- 4) Из фруктов школьники предпочитают яблоки, апельсины, бананы, но их в количества в рационе крайне недостаточно.
- 5) Пьют учащиеся обычно воду.
- 6) В рационе крайне недостаточно рыбной продукции, а также морепродуктов содержащих йод.
- 7) Из молочных продуктов школьники употребляют очень мало кефира и творога.

2.3 Рекомендации по питанию школьникам.

1. Обязательно необходим завтрак, который должен быть высококалорийным и легкоусвояемым (молочные продукты, каши, рыбные блюда, натуральные соки).
2. Обед обязательно должен состоять из 3 блюд, в которые должны входить: 1) горячие блюда; 2) гарнир с мясом или рыбой, салат из свежих овощей, сок – компот, фрукты; 3) должен быть полдник; 4) Ужин должен быть за 3 часа до сна, легкоусвояемый.

2.4. Анализ школьного обеда.

Проанализировав школьное меню, можно сделать следующие выводы:

- 1) В меню практически отсутствуют фрукты, а свежих овощей крайне недостаточно.
- 2) Не хватает рыбных и молочных продуктов.

Рекомендации для школьной столовой.

Увеличить в рационе молочные блюда (особенно творог, кефир), рыбные блюда, на 2-е блюдо должно включать салаты из свежих овощей. Необходимо включить в рацион свежие фрукты.

2.5 Экологическая характеристика продуктов питания школьного буфета.

На перерывах между уроками школьники часто посещают школьный буфет которым имеются следующие продукты: конфеты «Храбрый Аладин»; «Карабас Барабас»; «Ух-ты!»; «Папа Карло»; «Ладушка»; шоколад «Цирк»; «Банкет»; «Молочный»; жевательная резинка; различные напитки; колбаса полу копченая «Сибирская»; майонез «Деликатесный», «Провансаль»; различное мороженое.

Проанализировав их с точки зрения экологической пригодности – большинство продуктов содержат красители и пищевые добавки которые либо вызывают расстройство желудка, либо опасные по ряду причин.

Заключение.

Питание оказывает огромную роль на здоровье человека. Но к сожалению многие люди питаются неправильно. Для того что бы сохранить свое здоровье необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) Есть регулярно, а лучше 5 раз в день. Если следовать этим рекомендациям, чувство голода не возникает и, садясь за стол, вы вполне удовлетворитесь небольшой порцией.
- 2) Тщательно пережевывайте пищу, не злоупотребляйте солеными и острыми блюдами.
- 3) Пища должна быть разнообразной. Обязательно включать в рацион фрукты, молоко, кисломолочные продукты, рыбу, растительное масло, салаты из овощей. Эти продукты содержат вещества, необходимые растущему организму. Меньше следует употреблять мучного и сладкого.
- 4) Питание должно быть сбалансированным и энергетически оправданным.
- 5) Не ужинать позже чем за 1,5-2 часа до сна.

Для того что бы всегда оставаться здоровым и молодым помимо этих правил необходимо соблюдение следующих :

Нужно:

Пить побольше воды,
Заниматься спортом,
Дышать свежим воздухом,
как можно больше ходить,
много спать,
просыпаться с улыбкой,
почаще смеяться,
не утрачивать творческое начало
любить жизнь,
ежедневно удивляться.

Не нужно:

Употреблять спиртное,
Курить,
Дуться на окружающих,
Страшиться нового.

Вот и все советы!

Будьте здоровы.

Список литературы.

1. Журнал биология в школе № 7 2000, №1 2001, №2 2001, №6 2001.
2. Я иду на урок биологии (книга для учителя). Под ред. Ивановой Н.Г. Изд. «Первое Сентября» 2000.
3. Кисляковская В.Г. , Васильева Л.П. Питание детей дошкольного и школьного возраста. Москва «Просвещение» 1983.
4. Ермакова В.И. Основа кулинарии. Москва «Просвещение» 1993.
5. Смолянский Б.Л. , Абрамова Ж.И., Справочник по лечебному питанию, Медицина 1985.
6. Газета «Биология» (приложение к газете « 1 сентября» №10 2000.)
7. Тарасенко Н. Д., Лушанова Г.И., Что вы знаете о своей наследственности? «Наука» 1991.
8. Энхольм. Э. Окружающая среда и здоровье человека. Изд . «Прогресс» 1980.
9. Поль С. Брэгг. Чудо голодания. Москва « Молодая Гвардия» 1989.
10. Доценко В.А. Овощи и плоды в питании Лениздат 1988.
11. Шатерников В. А. «...От семи недугов» Москва «Советская Россия» 1986.
12. Хрипкова А.Г., Колесо Д.В., Физиология человека , Москва «Просвещение» 1982.
13. Энциклопедический словарь юного биолога. Изд. «Педагогика» 1986.
14. Михайлов В.В., Физкультура для всей семьи Изд. «Физкультура и спорт» 1988.
15. Журнал « Здоровье» №2, 1989, №4 1989.