

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ- УСПЕШНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Здоровье – самое ценное, что у нас есть. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Пища, которую мы едим, является источником энергии. От того, что мы едим, зависит наша трудоспособность, заболеваемость, физическое развитие и рост, нервно-психологическое состояние, продолжительность жизни. Поэтому правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.

Рост, физическое и интеллектуальное развитие при высоком умственном напряжении в процессе обучения, в условиях постоянного контакта с большим количеством людей – все это неоспоримые факторы, сопровождающие подростков и молодых людей каждый день. От молодого организма требуется большой запас прочности, высокая сопротивляемость психологическим перегрузкам, а также различным заболеваниям, в том числе инфекционным.

Для того чтобы учебный процесс был непрерывным и качественным, студенты должны быть, прежде всего, здоровы и активны. И в этой связи трудно переоценить роль правильного, рационального и сбалансированного питания в учебных заведениях.



Правильное питание – это четкий режим получения пищи, полное соответствие продуктов и блюд требованиям организма в определенном возрасте, абсолютная гарантия высокого качества продуктов.

Сбалансированное питание подразумевает определенное количество и сочетание питательных веществ, витаминов и минералов. В связи с этим организация питания в учебных заведениях подчиняется строгим требованиям нормативной документации. К составлению полноценного рациона требуется глубокий подход с учетом специфики растущего организма. Освоение учебных программ требует от студентов высокой умственной активности.

Напряженная умственная работа требует не меньше калорий, чем умственная деятельность, поэтому приемы пищи не должны быть хаотичными.

Ежедневное здоровое горячее питание, организованное в учебном заведении, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.



Организация питания обучающихся

Здоровое питание обучающегося – залог здоровья и успешной учебы, это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. А также... Умеренность. Четырехразовый приём пищи. Разнообразие. Биологическая полноценность. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах

Рациональное питание – одна из главных проблем у обучающихся. Постоянная нехватка времени вынуждает обучающихся не соблюдать правильный режим питания. Нерегулярное питание, недостатки в организации питания негативно отражаются на обучающихся, что проявляется нарушением физического и психического развития, снижением работоспособности,

ослаблением устойчивости организма к различным заболеваниям. Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Формирование культуры питания студентов является на сегодняшний день одной из важнейших проблем формирования здоровьесберегающего поведения студентов Тольяттинского машиностроительного колледжа. Для этого совместно с ООО «Комфорт – Волга» столовой «Кушать подано!» проводятся:

- профилактические и образовательные беседы, где наглядно поясняется о вреде не правильного питания;
- мастер класы о пользе здоровой пищи и необходимости вести здоровый образ жизни.



В течение всего процесса обучения студенту необходимо получать знания и опыт организации рационального питания. Образовательное учреждение в свою очередь создает все условия, которые обеспечивают организацию правильного питания, а также стимулируют студентов питаться с пользой для своего организма. Соблюдать принципы здорового питания необходимо, в первую очередь для того, чтобы быть здоровым.



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!

Принципы правильного питания

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

Общие рекомендации



- 1 Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.
- 2 Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).
- 3 Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30% от суточной нормы калорий.
- 4 Употребляйте не более 50 г свободных сахаров* и не более 5 г соли в сутки.
- 5 Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.

! Употребляйте в умеренном количестве: сладкую газировку и энергетики; жирное, соленое, жареное; кондитерские изделия; фастфуд; алкоголь.



Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.