***Ми живемо не для того, щоб їсти***

***але ми їмо для того, щоб жити.***

***Сократ***

 **1.Поживні речовини.**

В повсякденному харчуванні обов’язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода.

Для підлітків перш за все необхідне споживання повноцінного **білка**. Адже це основний будівельний матеріал для організму. В разі його нестачі виникає гальмування росту. Необхідно пам’ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними. Дуже корисним для організму дітей та підлітків є біле м’ясо птахів (грудинка), як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру. Телятина та нежирна свинина відіграє важливу роль у кровотворенні (зокрема, його вживання рекомендують при недокрів’ї як джерело заліза). Джерелом білка є також яйця, риба, молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупа.

**Жири** – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм відкладає „про запас” – під шкірою та навколо життєво важливих органів, таких як серце, печінка і нирки. Вони захищають нас від холоду і запобігають пошкодженню внутрішніх органів і кісток. Тому деяка кількість підшкірного жиру дуже необхідна для підтримання здоров’я. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі (оселедець, скумбрія, сардини), нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність **вуглеводів** для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння (особливо в дитячому віці).

Здоровий раціон не обходиться без **клітковини**, оскільки вона допомагає виводити відходи з організму. Вона також надає нашій їжі „об’єму”, підсилює моторику кишечника, нормалізує травлення і допомагає контролювати вагу.

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 – 2л 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.

Ключовими компонентами здорового раціону є **вітаміни і мінерали.** Вони також містяться у їжі і є важливим джерелом протеїну, вуглеводів та жирів. Вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому так важливо щодня їсти хоча б трохи сирих овочів і фруктів.

**2.Орієнтовний розпорядок харчування учнів 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).

**3.Основні групи продуктів.**

Здорове харчування передбачає збалансований вміст п’яти груп продуктів у денному раціоні:

* хліб та інші злаки, картопля,
* фрукти та овочі,
* молоко та молочні продукти,
* м’ясо, риба,
* продукти, які містять жири та продукти, які містять цукор.

**4.Чому ж баланс такий важливий?**

А тому, що жоден продукт не містить повного набору поживних речовин, необхідних організму. В збалансований раціон має входити різноманітна їжа. Зокрема, яблука – рекордсмен серед фруктів за кількістю поживних речовин; капуста квашена – лідер за вмістом вітаміну С, а свіжа – виводить шлаки та холестерин; помідори – корисні для серця (джерело калію); часник – зміцнює імунну систему; горіхи – пожива для мозку та нервової системи; морква – для клітин, багата вітаміном А; лимон – укріплює організм у сезон застудни захворювань, джерело вітаміну С і солей калію; банан – справжнє джерело енергії; арахіс та арахісове масло багаті вітаміном Е; полуниця, чорниця – покращують пам’ять та зір і т. д. Дуже корисними для дітей є свіжі соки з овочів та фруктів. Їх рекомендується вживати в необмеженій кількості. Саме вони покращують структуру кісток, зміцнюють нервову та імунну системи.

**5.30 найкращих продуктів для мозку**

* ЧЕРВОНА КАПУСТА.
* КУРАГА.
* ЧОРНИЦІ.
* ТРІСКА.
* АВОКАДО.
* БАКЛАЖАНИ
* КУРЯТИНА.
* БУРЯК.
* ЛОСОСЬ.
* КАВА.
* КІВІ
* ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК.
* ТЕЛЯЧА ПЕЧІНКА.
* МІДІЇ.
* КРЕВЕТКИ.
* ЧЕРВОНА КВАСОЛЯ.
* ВИНОГРАД.
* МОРСЬКА СІЛЬ..
* МОРСЬКА КАПУСТА
* ФІСТАШКИ.
* ШАВЛІЯ.
* МОРКВА
* ЦІЛЬНО-ЗЕРНОВИЙ ХЛІБ..
* ЙОГУРТ.
* ГАРБУЗОВЕ НАСІННЯ.
* АНЧОУС.
* ЖУРАВЛИНА.
* ГіРКИЙ ШОКОЛАД.
* ВІВСЯНКА.
* ЯПОНСЬКИЙ ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ.

**Топ-10**

 **10 найшкідливіших продуктів харчування**

 Дієтологи раз по раз удосконалюють списки найбільш шкідливих для здоров'я продуктів. І яскраво-червоним маркером ставлять чергові табу в нашому повсякденному меню. Останній список харчових заборон виглядає так.

1. **Жувальні цукерки, пастила, «мейбони», «чупа-чупси**». Мало того, що цукор псує зубну емаль, хімічні добавки і фарбники, які містяться в подібних продуктах у величезних кількостях, завдають удару по всьому організму.

 2. **Чіпси,** як кукурудзяні, так і картопляні, - дуже шкідливі для організму. Чіпси - це ніщо інше, як суміш вуглеводів і жиру, в оболонці фарбників і замінників смаку. Нічого хорошого не принесе поїдання картоплі-фрі.

**3. Солодкі газовані напої** - коктейль з цукру, хімії і газів прискорює розподіл по організму токсинів. Кока-кола, наприклад, чудовий засіб від вапняного накипу і іржі. Газовані солодкі напої шкідливі і високою концентрацією цукру - в еквіваленті чотири-п'ять чайних ложок, розбавлених в стакані води. Тому, угамувавши спрагу такою газованою водою, ви вже через п'ять хвилин знову захочете пити.

 **4. Шоколадні батончики.** Хоча в чистому виді какао вельми корисне, в шоколадних плитках, які поступають до нас у продаж чисте какао міститься в мінімальних кількостях. Корисний плід хімічними добавками, генетично модифікованими продуктами, фарбниками і ароматизаторами. 5. Сосиски і ковбаси. М'ясні делікатеси містять так звані приховані жири (свиняча шкірка, сало, нутряний жир), все це вуалюється ароматизаторами і замінниками смаків. Багато виробників м'ясних виробів використовують трансгени. Так сосиски, сардельки, ковбаси на 80 % (!) складаються з трансгенної сої. Деякі замінники смаку і зовсім визнані канцерогенними.

6**. Жирне м'ясо** сприяє утворенню бляшок холестеринів на судинах, що прискорює старіння організму, веде до виникнення серцево-судинних захворювань.

**7. Майонез** містить величезну кількість жирів і вуглеводів, а також фарбників, підсолоджувачів, замінників. До шкідливих продуктів належить не тільки майонез, але і кетчуп, різні соуси і заправки, в широкому асортименті представлені на прилавках наших магазинів. Вся річ у тому, що саме в цих продуктах натуральних компонентів менше всього. А можливі наслідки споживання "смачної хімії" навіть не досліджені до кінця.

8**. Локшина швидкого приготування** представляється нам сьогоденням дивом. Смачна, поживна, а головне - не вимагає часу. Але над "дивом" свого часу довго попрацювали хіміки, нічого не залишивши з натуральної муки.

 **9. Сіль** знижує тиск, порушує соле-кисловий баланс в організмі, сприяє скупченню токсинів. І хоча повністю відмовлятися від солі медики не рекомендують, скоротити кількість соленостів в своєму раціоні все-таки варто.

**10. Алкоголь** навіть в мінімальних кількостях заважає засвоєнню вітамінів. Окрім цього - завдає удару по системі травлення. А ще, спиртомісткі продукти - рекордсмени по кількості калорій.