

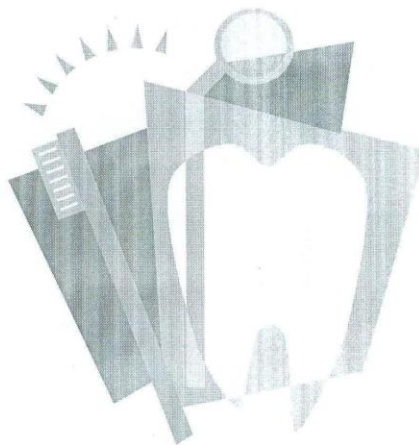
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 с. Обшаровка
муниципального района Приволжский Самарской области

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1 от 30.02.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Обшаровка
Кузнецова О. Р. 
« 30 » 02 2019 г.



Программа «Здоровое питание»





Забота о здоровье ребенка - это не просто комплекс санитарно - гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию. Труд и отдых. Это, прежде всего, забота о гармоничной всех физических и духовных сил личности.



Концепция программы «Здоровое питание»

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье каждого человека, в том числе и ребенка, определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежелательным воздействиям, защищаться от них, по возможности усиливая воздействия полезных для здоровья факторов, с другой стороны.

Степень успешности этой деятельности - устранение вредных воздействий (корректировка окружающей среды) и повышение устойчивости к ним (тренировка, повышение адаптационных способностей организма) - определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильное питание, являющееся залогом здоровья.

Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтения, просмотр телепередач также требуют расхода определенного количества энергии.

С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма. Поэтому очень важно обеспечить поступление в организм необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве и в нужное время.

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание более благоприятных условий для формирования у школьников отношения к правильному питанию, как составляющей здорового образа жизни, как к одному из главных путей достижения успеха.

Для решения этой цели можно определить следующие **задачи**:

1. Помочь ребенку осознать, что главная ценность жизни есть здоровье, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном здоровом состоянии.
2. Дать детям необходимые знания по основам здорового питания, личной гигиены и охраны своего здоровья.
3. Осуществлять контроль за соблюдением норм труда и отдыха, качеством питания и питьевым режимом.
4. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Что же такое питание?

Питание - сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи, необходимой для построения и возобновления клеток и тканей тела, покрытия энергетических трат, регуляции функций организма.

Рациональное питание - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и национальных факторов.

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию.

Суть рационального питания составляют следующие правила:

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря баланс энергии.
2. В суточный рацион должны входить пищевые вещества в сбалансированном виде, что обеспечивается оптимальном соотношением белков, жиров и углеводов и сочетаниями незаменимых компонентов (витаминов, минеральных солей и т.д.).
3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

Рациональное питание включает:

1. Организация питания.
 2. Концепция индивидуального питания
- пищевые вещества,

- режим питания,
 - основные недостатки питания.
- 3.Методика составления рационального питания.
- диета для больных с хроническими заболеваниями,
 - лечебное питание.

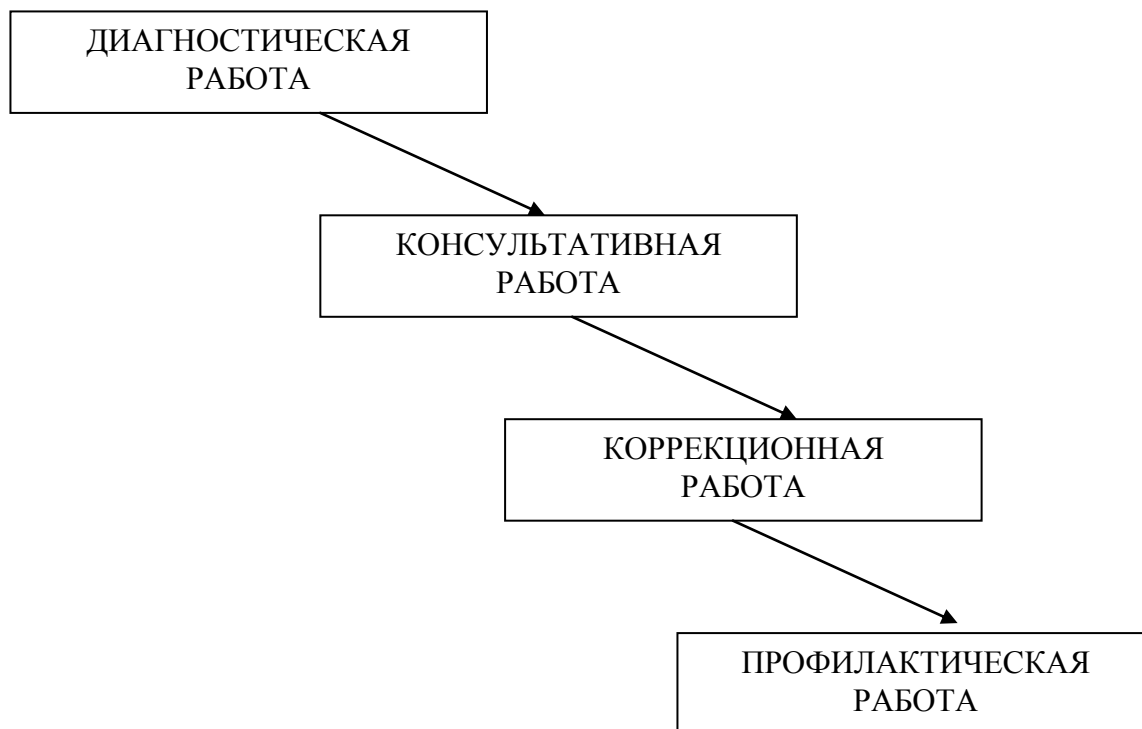
Прогнозируемый результат

Здоровые физически, психически, нравственно, адекватно оценивающие свое место и предназначение выпускники школы.

Участники программы

- Учащиеся
- Классные руководители
- Учителя - предметники
- Школьная медсестра и детский врач
- Родители

Основные направления деятельности



1. **Диагностическая работа**, включающая в себя комплекс мероприятий по выявлению уровня здоровья детей (заболевания желудочно-кишечного тракта), тестирование состояния санитарно-гигиенических условий, выполнения режима дня и приема пищи.
2. **Профилактическая** - осуществляется в целях предупреждения заболеваний, функциональных нарушений, вредных привычек. Включает в себя профилактику учебно- воспитательного процесса, разработку оптимальных режимов обучения и воспитания, использование оздоровительных мероприятий.
3. **Коррекционная** - это меры по устранению или снижению имеющихся отклонений от норм. Она предполагает использование индивидуальных форм взаимодействия с ребенком, позволяющих учитывать его индивидуальные особенности.
4. **Консультативная** - проводится по нескольким направлениям - с учащимися, учителями, родителями. Она представляет собой многоплановую текущую работу, направленную на оказание содействия и помощи в конкретных случаях и ситуациях.

План мероприятий по пропаганде здорового питания с родителями.

Сроки	Мероприятия
Сентябрь	Диспансеризация детей. Анализ заболеваемости и показателей физического развития учащихся школы.
Октябрь	Родительское собрание. Тестирование «Режима дня и режима питания вашего ребенка». Гигиенические нормы, правильное питание и его влияние на здоровье.
Декабрь	«Скажи мне, что ты ешь и я скажу чем ты болеешь». Физическое развитие и белковый рацион.
Март	Как сохранить здоровье ребенка.
Апрель	Родительское собрание Обмен опытом в формировании здорового образа жизни детей.
Май	Беседа с родителями учащихся 9,11 классов Как правильно питаться в период подготовки и сдачи экзаменов.
В течение года	Индивидуальные беседы с родителями по вопросам здорового питания детей.

План мероприятий по пропаганде здорового питания с учителями

Сроки	Мероприятия
Сентябрь	Совещание «Здоровое питание – залог здоровья детей» <ul style="list-style-type: none"> • проблемы питания, пути их решения.
Октябрь	Семинар «Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе»
Ноябрь	Лекция «Здоровье ребенка – основа успешности в учении»
Март	Круглый стол «Лекарства на тарелке» <ul style="list-style-type: none"> • правила питания.
Май	«Азбука правопитания» <ul style="list-style-type: none"> • лечебные диеты.
В течение года	Контроль классных руководителей за соблюдением режима питания учащихся в школе и дома.

План мероприятий по пропаганде здорового питания с учащимися

Сроки	Мероприятия	Классы
Сентябрь	Беседы «Соблюдение режима дня – залог хорошего здоровья» Анкетирование учащихся.	1-11
Октябрь	Конкурсная программа «Что есть, а что не есть? Вот в чем вопрос.» «Мой друг – Мойдодыр»	5-7 1-4
Ноябрь	«Этикет. Поведение за столом» Профилактика пищевых отравлений.	5-6 5-9
Декабрь	Беседа «Роль здоровых зубов» «Гигиена питания» Анкетирование «Расскажи о своем питании»	1-4 7-9 9-11
Январь	«Есть проблемы – есть решения» вечер вопросов и ответов. Практическое занятие «Шаг к здоровью»	10-11 7-9

Февраль	Классные часы «Человек и его здоровье» «Почему болит живот» беседа.	10-11 5-9
Март	Неделя здоровья: <ul style="list-style-type: none"> • викторина «Учимся правильно питаться» • КВН «Искусный кулинар» • репортажи «О правильном питании» • Классный час «Береги здоровье смолоду» о правильном питании 	1-4 7-9 10-11 8
Апрель	Классный час «О вкусах не спорят»	5-7
Май	Беседа «Особенности питания во время подготовки и сдачи экзаменов»	9, 11

Значение пищи для организма ребенка.

Вся жизнь человека связана с непрерывным обменом веществ, происходящим в организме. На него затрачивается большое количество энергии. Эта энергия, а также материалы для обновления и роста клеток и тканей обеспечиваются пищей. Вот почему пища - основной источник жизни любого живого существа.

Хорошее состояние кожи, волос, ногтей, нормальная работа органов и систем человеческого организма - все это и многое другое зависит от правильного питания, от приема разнообразной пищи. При однообразном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье человека начинает разрушаться. Это проявляется в виде частых простудных заболеваний, малокровия, весенней утомляемости, кариеса зубов и других болезненных состояний. Что же такое разнообразная пища? Она так же держится на трех китах, как считали в древности, держится наша Земля. Эти киты - белки, жиры, углеводы. Кроме того, организм человека постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде. Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.

Питание человека должно быть регулярным, в одно и то же время. В процессе пищеварения большую роль играют условные рефлекс, которые готовят организм человека к приему и перевариванию пищи; практически здоровому человеку рекомендуется трех или четырехразовое питание, причем на завтрак количество пищи (по калорийности) - 30%, на обед - 40%, на полдник - 10%, на ужин - 20%.

Оптимальным в рационе практически здорового молодого человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1, 2:4. Это соотношение наиболее благоприятно для максимального удовлетворения как пластических, так и энергетических потребностей организма человека. При составлении рациона основное внимание уделяется компонентам пищи, которые не синтезируются ферментными системами организма и в связи с этим должны вводиться в необходимых количествах.

К ним относятся незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, многие минеральные соли и вода.

Особенно большое значение имеет содержание в рационе белка. **Белок** - наиболее важная часть пищи; неслучайно его иначе называют протеином, производя это название от греческого глагола, означающего «занимать первое место».

Продукты с высоким содержанием белка в 100г.

Название продукта.	Белок, г.	Калорийность, ккал
Творог жирный	14	232
Сыры	23	360
Сыры плавленые	22	340
Говядина	20	168
Баранина	16	209
Свинина мясная	14	357
Свинина жирная	12	491
Ветчина	22	279
Колбаса вареная	12	312
Колбаса полукопченая	16	466

При недостатке его в пище возникают:

слабость; вялость; падение веса; отставание в росте;

снижение сопротивляемости к болезням.

Избыток ведет к:

нарушению обменных процессов; снижению аппетита.

Белки содержатся как в животных, так и в растительных продуктах.

Животные белки в: молоке; мясе; рыбе; яйцах.

Растительные белки в: бобовых; гречневой крупе; рисе; картофеле; свежей капусте.

Лучшей усвояемости белка и лучшему использованию его организмом способствуют овощи.

Следовательно, мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощным гарнирами.

Жиры также входят в состав органов и тканей; покрывая внутренние органы, они предохраняют их от повреждения и охлаждения. Подкожная жировая прослойка способствует уменьшению отдачи тепла организмом.

Кроме того, жиры являются источником энергии и обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в пище делает ее вкусной и дает более длительное насыщение.

Лучше усваиваются жидкие жиры и жиры, плавящиеся при низкой температуре:

сливочное масло; жир:

- а) молока;
- б) сливок;
- в) яиц.

Кроме того, эти жиры содержат витамины А и Д.

Растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое масло) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жирные кислоты, являющиеся веществами, биологически важными для организма.

Углеводы - главный источник энергии в организме. Они имеются в растительных продуктах. Из продуктов животного происхождения только одно молоко содержит углеводы (молочный сахар). В овощах, картофеле, крупах, муке, хлебе углеводы содержатся в виде крахмала (картофельного, рисового, пшеничного); во фруктах, ягодах и некоторых овощах - в виде сахаров (свекловичного, тростникового, виноградного).

К углеводам относится и клетчатка, из которой состоят оболочки клеток овощей и злаков. Несмотря на то, что клетчатка почти не усваивается организмом, некоторое количество ее необходимо в пище здорового ребенка для нормальной работы кишечника.

Для этого в рационе питания должно быть больше овощей: моркови, свеклы, свежей и квашеной капусты, тыквы, кабачков, огурцов. Яблок, бахчевых культур, слив. Овощи и фрукты должны составлять не менее 50-60 % ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Приемы пищи должны происходить в строго определенное время, так как деятельность органов пищеварения у человека протекает ритмично. Если **ребенок** привыкает принимать пищу в одни и те же часы, то к этому времени, еще до приема пищи, у него выделяется желудочный сок - «аппетитный». Пища при этом хорошо переваривается и усваивается.

При правильном питании пища покидает желудок в среднем через 4 часа. Таким образом, интервалы между приемами пищи должны составлять около 4 часов. Более частое питание рекомендуется только физически ослабленным детям и по медицинским показаниям.

Энергетические затраты школьника в зависимости от вида трудовой деятельности составляют в возрасте:

7-11 лет - от 2250 до 2550 калорий;

11-15 лет - от 2850 до 3300 калорий;

У 15 лет и старше - 3300 до 3800 калорий в сутки.

Физиологические нормы потребности детей и подростков в питательных веществах (в сутки, в граммах)

Возрастные группы	Наименование пищевых веществ				Углеводы
	Белки		Жиры		
	всего	животные	всего	растительные	
7- 10 лет	80	48	80	15	324
11 -13 лет	96	58	96	18	382
14- 17 лет (юноши)	106	64	106	20	422
14 - 17 лет (девушки)	93	56	93	20	367

Физиологические нормы потребности детей и подростков в некоторых минеральных элементах (в сутки, в миллиграммах)

Возрастные группы	Наименование минеральных элементов			
	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
7- 10 лет	1200	2000	360	15
И - 13 лет	1500	2500	400	15
14 - 17 лет	1400	2000	530	15

Физиологические нормы потребности детей и подростков в витаминах (в сутки)

Возрастные группы	Наименование и количество витаминов						
	В	В2	РР	В6	С	А	Д
	мг						Интернациональная единица
7- 10 лет	1,4	1,9	15,0	1,7	50	1,5	500 (на севере до 2000)
11 - 13 лет	1,7	2,3	19,0	2,0	60	»	»
14 - 17 лет (юноши)	1,9	2,5	21,0	2,2	80	»	»
14-17 лет (девушки)	1,7	2,2	18,0	1,9	70	»	»

Нормальная масса тела в зависимости от роста

Определение «идеального» веса необходимо для расчета ежедневного необходимого количества ккал.

Идеальный вес найдите по таблице.

Рассчитываем ежедневное необходимое количество ккал по формуле:

$$\text{ккал} = 525 + (27 \times \text{ИВ}) > \text{ где ИВ - идеальный вес}$$

Примечание: если вы ведете сидячий образ жизни, вычтите из полученного результата 5%, если же ведете подвижный образ жизни, прибавьте к полученному результату 10%.

Рост, см	Нормальное телосложение	Хрупкое телосложение	Плотное телосложение
150	49-51	46-48	55-57
152	50-52	47-49	56-58
155	51-53	48-50	57-59
157	52-54	49-51	58-60
160	54-56	50-52	59-61
162	55-57	52-54	61-64
165	57-59	54-56	62-64
167	59-61	55-57	66-68
170	61-63	57-59	67-69
172	63-65	59-61	69-71
175	65-67	60-62	71-73
177	66-68	62-64	73-75

Соотношение роста и веса, индекс массы тела

У здоровых лиц с нормальным питанием и.м.т. =20-25

и.м.т.	Вес в кг.											
Ожирение патологическое	45	101	107	112	118	124	130	136	143	149	156	162
	44	99	104	110	115	121	127	133	139	146	152	159
	43	97	102	107	113	118	124	130	136	142	149	155
	42	95	100	105	110	116	121	127	133	139	145	152
	41	92	97	102	108	113	119	124	130	136	142	148
Ожирение умеренное	40	90	95	100	105	110	116	121	127	133	138	144
	39	88	93	97	102	108	113	118	124	129	135	141
	38	86	90	95	100	105	110	115	120	126	132	137
	37	83	88	92	97	102	107	112	117	123	128	134
	36	81	85	90	95	99	104	109	114	119	125	130
	35	80	83	87	92	96	101	106	111	116	121	126
	34	77	81	85	89	94	98	103	108	113	118	123
	33	74	78	82	87	91	95	100	105	109	114	119
	32	72	76	80	84	88	93	97	101	106	111	116
	31	70	74	77	81	85	90	94	98	103	107	112
Питание избыточное	30	68	71	75	79	83	87	91	95	99	104	108
	29	65	67	72	76	80	84	88	92	96	100	105
	28	63	65	70	74	77	81	85	89	93	97	101
	27	61	64	67	71	74	78	82	86	89	93	98
	26	59	62	65	68	72	75	79	82	86	90	94
Питание нормальное	25	56	59	62	65	69	72	76	79	83	87	90
	24	54	57	60	63	66	69	73	76	80	83	87
	23	52	55	57	60	63	67	70	73	76	80	83
	22	50	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79
	21	47	50	52	55	58	61	64	67	70	73	76
	20	45	47	50	53	55	58	61	63	66	69	72
Питание снижено	19	43	45	47	50	52	55	58	60	63	66	69
	18	41	43	45	47	50	52	55	57	60	62	65
	17	38	40	42	50	47	49	52	54	56	59	61
Рост в см		150	154	158	162	166	170	174	178	182	186	190

При избыточном питании - 26-30 При умеренном ожирении - 31-40 При патологическом ожирении-41 и выше, При истощении - 19 и менее .м.т. является чувствительным показателем взаимосвязи массы тела и роста.

Сочетание пищевых продуктов

Наиболее распространенные продукты	Наилучшее сочетание	Наихудшее сочетание
Фрукты (полукислые и некислые)	Кислое молоко	Кислые фрукты, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко
Фрукты кислые	Прочие кислые фрукты, орехи, молоко кислое	Сладости (все), крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов
Зеленые овощи	Все белки, все крахмалы	Молоко
Крахмалы	Зеленые овощи, животные, растительные жиры	Все белки, все фрукты, кислоты, сахара
Мясо (всех видов)	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сметана, сало
Орехи (большинство видов)	Зеленые овощи, кислые фрукты •	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сливки, сало
Яйца	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, лярд, сало
Молоко	Принимать отдельно или с кислыми фруктами	Все белки, зеленые овощи, крахмалы
Жиры животные	Все злаковые	Все белки
Дыня (всех видов)	Лучше употреблять отдельно	Все продукты
Злаковые (зерновые)	Зеленые овощи	Кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко
Салаты, бобовые, горох (кроме зеленых бобов)	Зеленые овощи	Все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и растительное масло, сливки, сало, лярд

Примерный суточный набор продуктов для детей и подростков (в граммах)

Продукты	Возраст, лет		
	11 - 13	14 - 17 лет	
		девушки	юноши
Молоко	500	500	500
Творог и творожные изделия	45	50	50
Сметана	15	15	20
Сыр	10	15	15
Мясо, мясопродукты	170	200	220
Рыба	50	60	70
Яйца, шт.	1	1	1
Хлеб ржаной			
девочки	150	200	250
мальчики	200	200	250
Хлеб пшеничный			
девочки	150	200	250
мальчики	200	200	250
Крупа, макаронные изделия			
девочки	45	50	60
мальчики	50	50	60
Сахар, кондитерские изделия	80	80	100
Масло сливочное	30	30	40
Масло растительное	15	15	20
Картофель			
девочки	200	250	300
мальчики	250	250	300
Другие овощи	300	320	350
Фрукты, ягоды	150- 500	150-500	150-500

Рекомендуемый режим питания для детей в домашних условиях

7.00	<p>Завтрак, состоящий из двух блюд:</p> <p><u>Первое</u> - каша, яйца, творог, овощи, картофель;</p> <p><u>Второе</u> — кофе, молоко, чай с молоком, какао.</p>
13.00-14.00	<p>Обед:</p> <p><u>Первое</u> - суп мясной, овощной или молочный;</p> <p><u>Второе</u> - рыба, мясо, крупяные или овощные гарниры;</p> <p>Заканчивается обед сладким (компот, кисель, фрукты, ягоды).</p>
16.30	<p>Полдник, состоящий из питья (кефир, простокваша, молоко, сок, чай с молоком), мучных изделий (булочка, печенье, бублик), фруктов и ягод.</p>
19.30-20.00	<p>Ужин:</p> <p><u>Первое</u> -каши, запеканки, творожные и яичные блюда, крупяные и овощные котлеты;</p> <p><u>Второе</u> - чай, кефир, молоко, сок.</p>

Важнейшие источники витаминов в продуктах питания

Витамины	Суточная потребность, мг	Фрукты, овощи и другие продукты
А (ретинол, пигмент, каротина)	1.5-2 ,	Шпинат, салат, капуста, горох зеленый, лук зеленый, морковь, тыква, фасоль, томаты, шиповник, абрикосы, персики, облепиха, рябина, дыня, печень, молоко, рыба, масло, яйца, сыр, рыбий жир.
В1	2-4	Дрожжи, овсяная, гречневая и перловая крупа, капуста цветная брюссельская, пастернак, шпинат, бобы, горох, фасоль.
В2 (рибофлавин)	1.5-3	Зеленые овощи, капуста цветная, лук зеленый горох зеленый, морковь, сливы, персики, пивные дрожжи, печень, говядина.
В3 (пантотеновая кислота)	12	Зеленые овощи, картофель, морковь, мясные, молочные и рыбные продукты
В6 (пиридоксин)	1.5-3	Дрожжи, печень, зеленые овощи, зеленый горох, картофель, хлеб пшеничный 2 сорта, крупы
В12 (цианкобаламин)	0.001	Зеленые овощи, ягоды, пивные дрожжи, печень ,говядина, куриное мясо, рыба, яйца, творог.

С (аскорбиновая кислота)	60-100	Перец, петрушка, капуста брюссельская, лук зеленый, томаты, брюква, редис, репа, картофель, шиповник, смородина черная и красная, земляника, цитрусовые, крыжовник, малина, яблоки, облепиха.
Е (токоферолы)	12-15	Салат, капуста, тыква, рябина, облепиха, растительные масла, маргарин, яйца, печень.
К (филохиноны)	0.015	Салат, шпинат, капуста, томаты.
Р (рутин)	25-75	Морковь, свекла, рябина черноплодная, смородина черная красная, слива, груша, виноград, вишня, земляника, малина, яблоки.
РР (никотиновая кислота)	15-20	Картофель, фасоль, капуста, морковь, помидоры, горох, печень, яйца, хлеб ржаной, говядина, сыр, молоко.
Д (кальциферолы)	0.0025	Рыба, рыбные продукты, молоко, масло сливочное.
Вс (фолиевая кислота)	0.2-0.3	Печень, петрушка, салат, шпинат, лук зеленый, говядина, яйца, творог.

Основные физиологические характеристики важнейших незаменимых микроэлементов

Микроэлементы	Основные источники поступления в организм	Суточная потребность, мг	Ткани и органы, в которых преимущественно накапливается элемент	Физиологическая роль и биологические эффекты
Al	Хлебопродукты	2-50	Печень, головной мозг кости	Способствует развитию и регенерации эпителиальной, соединительной и костной ткани; воздействует на активность пищеварительных желез и ферментов.
Вг	Хлебопродукты, молоко	0,5-2	Головной мозг, щитовидная железа	Участвует в регуляции деятельности нервной системы, воздействует на функции половых желез и щитовидной железы.
Fe	Хлебопродукты, мясо, фрукты	10-30	Эритроциты, селезенка, печень	Участвует в кроветворении, дыхании, в иммунно-биологических и окислительно-восстановительных реакциях; при недостатке возникает анемия.
I	Молоко, овощи	1.1-1.3	Щитовидная железа	Необходим для функционирования щитовидной железы; недостаточное поступление способствует распространению эндемического зоба.

Со	Молоко, хлебопродукты, овощи	0.02- 0.2	Кровь, селезенка, кости, яичники, гипофиз, печень	Стимулирует кроветворение, участвует в синтезе белков, в регуляции углеводного обмена
Мп	Хлебопродукты	2-10	Кости, печень, гипофиз	Влияет на развитие скелета, участвует в реакциях иммунитета, в кроветворении и тканевом дыхании; при недостатке у животных - истощение, задержка роста и развитие скелета.
Си	Хлебопродукты, картофель, фрукты.	1-4	Печень, кости	Способствует росту и развитию, участвует в кроветворении, иммунных реакциях, тканевом дыхании.
Мо	Хлебопродукты	0.1-0.5	Печень, почки, пигментная оболочка глаза	Входит в состав ферментов, ускоряет рост птиц и животных; избыток вызывает заболевание скота молибденозом
F	Водка, овощи, молоко	2-3	Кости, зубы	Повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение и иммунитет, участвует в развитии скелета; избыток вызывает флюороз.
Zn	Хлебопродукты, мясо, овощи	5-20	Печень, простата, сетчатка	Участвует в процессах кроветворения, в деятельности желез внутренней секреции; при недостатке у животных - отставание роста, снижение плодовитости.

Влияние вредных привычек на органы пищеварения.

Табачный дым, особенно входящий в его состав аммиак, раздражает слизистую оболочку ротовой полости, вызывает усиленное слюноотделение, слизистая оболочка становится легко ранимой, кровоточит, часто возникает ее воспаление, появляется неприятный запах изо рта. Под влиянием табачного дегтя портится зубная эмаль, на зубах образуется коричневый налет, они желтеют и постепенно разрушаются.

На поверхности языка имеются специальные сосочки, воспринимающие вкус. Благодаря им мы ощущаем сладкое, горькое, кислое, соленое. У курильщиков вкусовые сосочки атрофируются, а вкусовое восприятие притупляется и даже вовсе исчезает. Именно поэтому многие курильщики не любят сладкое. Извращенное вкусовое восприятие не приносит должного удовольствия от вкуса пищи. Портится аппетит. Растворенный в слюне никотин заглатывается и попадает в желудок, оказывая непосредственное воздействие на его стенку. Развивается хроническое воспаление желудка - гастрит, а в некоторых случаях язва желудка. Среди больных язвой желудка курящие составляют 98 % (!). Язвенная болезнь желудка у курящих возникает в

12 раз чаще, чем у некурящих. Ряд тяжелых расстройств возникает непосредственно вслед за курением. Эти изменения особенно выражены у подростков и молодых людей.

Еще более вредны алкоголь и наркотики. Они вызывают не только ряд тяжелых расстройств, но и смерть, причем в молодом возрасте. У хронического наркомана шансов дожить до тридцати лет, практически нет.

При употреблении алкоголя и наркотиков появляется напряженность, неудовлетворенность, исчезает аппетит, появляются мучительные боли в мышцах спины, боли в животе, рвота. Это очень мучительно. Так зачем же добровольно обрекать себя на такие страшные муки и ради чего?!

Правила питания:

- ешьте 4 раза в день и никогда не «перекусывайте»;
- готовьте еду маленькими порциями;
- ешьте из посуды маленьких размеров;
- перед подачей на стол раскладывайте еду на порции;
- ешьте медленно, маленькими кусочками;
- пережевывайте пищу как можно тщательнее;
- почувствовать насыщение, сразу прекращайте есть;
- если вы сегодня «набрали» лишние калории, завтра их лучше «недобрать»;
- откажитесь от соусов, приправ, газированных напитков, острых, соленых и маринованных блюд;
- жареные блюда замените на вареные и тушеные;
- ограничьте потребление соли;
- при нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой съешьте яблоко, морковь или кусочек капусты.

Помните основной закон питания: питание человека должно соответствовать конституциональному типу строения. Поэтому никакое питание не изменит фигуру гиперстеника на астеника и даже нормостеника. Никаким режимом питания астеническую фигуру не изменить на гиперстеническую. Наша кухня должна соответствовать нашей природе тела и духа. Основной закон питания означает, что человек должен есть только то, что нужно для его организма, а не то, что лежит на столе: пищу надо выбирать!