Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Зеленокумска Советского района»

Доклад на методическом объединении
Тема: «Важность здорового питания»

Разработан педагогом
дополнительного образования
Солёновым И.А.

2025-2026 гг.

Важность здорового питания

Пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье.

Что такое правильное и здоровое питание?

Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины. Недостаток или избыток некоторых питательных элементов становятся причинами сначала временных неудобств, а затем и риска развития различных заболеваний.

Здоровое питание дает возможность стабилизировать вес без насильственных ограничений, помогает избавиться от заболеваний и предотвратить их развитие, содействует восстановлению интеллектуальной и физической энергии. Здоровое питание – важная составляющая здорового образа жизни.

Чтобы правильно питаться, нужно не только желание, но и знания.
Азбука здорового питания или 20 фактов о том, что и как надо есть:

1. **Еда нужна для жизни**. Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.
2. **Питайтесь полноценно**. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.
3. **Разнообразьте рацион**. Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.
Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

4. **Ешьте чаще.** Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.
5. **Углеводы жизненно важны.** Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу.

Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

6. **Углеводы простые и медленные.** В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, фрукты, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.
7. **Меньше сахара.** Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно.
Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат.

Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал.

Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

8. **Ешьте больше цельнозерновых продуктов.** В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк , медь и другие полезные вещества.

9. **Белки должны быть всегда.** Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.
10. **Жиры нельзя полностью исключать.** Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем.
Учтите, что среди потребляемых жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

11. **Жиры надо ограничивать.** Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы.
Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

12. **Сократить жиры в питании довольно просто.** Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое.
Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира.Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке.

Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

13. **Не менее 600 г фруктов и овощей в день.** Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты — витамина С — в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р».
Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи — в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

14. **Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.** В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге — много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.
15. **Включите в рацион молочные продукты**. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они также полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника.
Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

16. **Учите детей правильному питанию.** Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны

к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

17. **Лишний вес: избыток питания или недостаток движения.** Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса.

В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.

18. **Проверить свой вес просто.** Понять, есть ли у Вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс тела (ИМТ) по специальной формуле. ИМТ = масса тела в килограммах/(рост в метрах х рост в метрах).

19. **Количество калорий зависит от Вашего образа жизни.** Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько Вы активны. Если Вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка.

Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.

20. **Здоровое питание – это просто и** недорого**.** Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

Правильно питайтесь для красоты и здоровья

Кожа выполняет множество важных функций: действует как барьер для микроорганизмов, токсинов, ультрафиолетового излучения; предотвращает потерю воды и электролитов и является активным органом выведения, обмена веществ, ощущений, регуляции температуры.

Кожа функционирует нормально только при условии адекватного питания. Например, дефицит незаменимых жирных кислот увеличивает проницаемость эпидермиса (верхнего слоя кожи), а значит и потерю воды через него. Любой дисбаланс в питании в виде дефицита питательных веществ, нехватки специфических питательных веществ или их избытка может нарушить равновесие кожи. Недостаток некоторых витаминов, минералов и жирных кислот имеет четкие кожные проявления.

Хотя частота классических гиповитаминозов достаточна низка, несбалансированные и ограничительные диеты, болезни желудочного-кишечного тракта, процессы старения влияют на здоровье кожи.

Коррекция и соблюдение рационального питания позволит предотвратить проблемы с кожей и волосами.

Ниже обсудим некоторые микроэлементы и витамины влияющие на состояние нашей кожи.

ВИТАМИН А

Витамин А является группой пищевых органических соединений. Витамин А и его производные, например ретиноиды и каротиноиды, играют важную роль в регуляции деления и дифференцировки различных типов клеток, включая клетки кожи. Гиповитаминоз А приводит к сухости кожи и слизистых, повышенной ломкости и выпадению волос, появлению гиперпигментации. Фолликулярный кератоз (излишнее ороговение эпидермиса) так же является признаком дефицита витамина А, а так же других веществ, таких как витамины группы В, витамины С и Е. Каратиноидами богаты морковь, тыква, апельсины. Витамином А жирные сорта рыбы, сливочное масло, молоко.

ВИТАМИН В12 (ЦИАНКОБАЛАМИН)

Кожные проявления, связанные с дефицитом витамина В12, — это гиперпигментация кожи, ангулярный стоматит (образование трещинок в уголках рта, еще называют заеды), истончение и выпадение волос. Нередко к дефициту витамина В12 приводят заболевания желудочно-кишечного тракта (атрофический гастрит, болезнь Крона и другие) приводящие к нарушению синтеза или всасывания В12 в организме. Так же дефицит может быть обсуловлен вегетарианском типом питания без адекватной витаминной поддержки. Цианкобаламином богаты красное мясо, субпродукты, яйца и молоко.

ВИТАМИН РР (НИАЦИН)

Сочетанный дефицит ниацина и незаменимой кислоты триптофана приводит к развитию пеллагры (разновидность авитоминоза), одним из проявлений которой является фотодерматит (когда поражаются участки кожи, контактирующие с солнечным светом). Ниацином богаты фасоль, гречка, отруби и тунец. В мясе, сыре и кедровом орехе содержится триптофан.

ВИТАМИН С (АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА)

Витамин С крайне важен для синтеза коллагена и внеклеточного матрикса. Витамин С способствует всасыванию железа, а также увеличивает биодоступность селена. Цинга – это заболевание, развивающееся из-за дефицита витамина С и проявляется повышенной ломкостью сосудов, кровоточивостью десен, снижением иммунитета. Аскорбиновой кислотой богаты шиповник, петрушка брокколи.

ЦИНК

Кожными проявлениями дефицита цинка являются мокнущий дерматит (воспаление кожи), к которому может присоединяться вторичная инфекция, плохое заживление ран, чрезмерно ломкие волосы, алопеция (облысение). Пшеничные отруби, бобовые и орехи богаты цинком.

ЖЕЛЕЗО

Хронический дефицит железа приводит к появлению деформации ногтей, выпадению волос, глосситу (воспалению языка) с потерей сосочков, ангулярному стоматиту и зуду. Железом богаты красное мясо, субпродукты и шпинат.

Определенно полноценный и сбалансированный рацион позволит сохранит молодость и здоровье не только кожи, но и всего организма.