

**Державний навчальний заклад
«Запорізький будівельний центр професійно – технічної освіти»**

**Доповідь з тем
«Збалансоване харчування- запорука здорового життя»**

Керівника фізичної культури
Шевцової А.П.

м. Запоріжжя

Збалансоване харчування-запорука здорового життя!

Здорове харчування— це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню його здоров'я та профілактиці захворювань.

Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами скорочує ризик хронічних захворювань і розладів, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, підвищений тиск і рак.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 80 % усіх захворювань тією чи іншою мірою пов'язані із харчуванням, а 40 % з них пов'язані безпосередньо з фактором харчування людини.

Нераціональне харчування на пряму пов'язане з такими проблемами, як ожиріння, зайва вага, гіподинамія, артеріальна гіпертензія, цукровий діабет, а також помітно скорочує тривалість повноцінного здорового життя людини.

Ті, хто дбають про своє здоров'я повинні дотримуватись трьох принципів здорового харчування: помірність (щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних витрат організму); різноманітність (передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб, крупи, фрукти, овочі, м'ясо та молочні продукти); збалансованість (означає правильне співвідношення цих груп продуктів).

У повсякденному харчуванні обов'язково мають бути:

- білки;
- жири;
- вуглеводи;
- вітаміни;
- мінеральні речовини;
- клітковина;
- вода.

Продукти багаті вітамінами: До складу фруктів входить багато вітамінів і мінералів, які підвищують імунітет.

Салати з овочів та рослинною олією повинні бути у щоденному раціоні харчування.

На формування м'язової, кісткової, нервової тканини впливають мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, вода.

Якщо без їжі людина може прожити більше місяця – то без води лише кілька днів.

Користь води:

- омолоджує шкіру;
- виводить токсини;
- знижує ризик інфаркту;
- відновлює енергію;
- потрібна ШКТ;
- спалює жир;
- регулює температуру тіла;
- поліпшує загальне самопочуття;
- знижує ризик інфекційних захворювань.

Основи раціонального харчування студента

Організму студентів властиві особливості, зумовлені віком, впливом умов навчання та побуту. Засвоєння навчального матеріалу, викладеного на лекціях, лабораторно-практичних заняттях, участь у семінарах, колоквиумах, вирішення різних завдань, екзамени – все це потребує значного нервово-емоційного напруження; хвилювання перед складанням іспитів та під час них призводить до підвищення кров'яного тиску, збільшення частоти пульсу та дихання.

Великий вплив на організм студентів молодших курсів має зміна звичного способу життя в порівнянні зі школою: збільшення обсягу інформації, яка надходить, форма її подачі, необхідність самостійно розподіляти свій час та організовувати побут підвищують навантаження на психоемоційну сферу.

Установлено залежність між успішністю та режимом харчування: якщо студенти розпочинають заняття натще, то вони гірше засвоюють навчальний матеріал. За даними дослідників, 60 % студентів, які навчаються задовільно, харчуються лише два рази на день, в той час ті, які навчаються на «добре», у 80% випадків дотримуються триразового харчування.

Дев'ять порад студентам: як правильно харчуватися

1. Не забувайте снідати! Сніданок – один з найважливіших прийомів їжі протягом доби, він забезпечує організм енергією, тому повинен бути щільним. На сніданок краще всього є зернові культури, овочі або фрукти.
2. На пари необхідно брати з собою перекуси. Перерва між лекціями – це не тільки можливість поспілкуватися з друзями, а й можливість поїсти, про що також важливо не забувати. В якості перекусу можна використовувати ягоди, горішки, фрукти або легкі сендвічі.
3. Скажіть рішуче «ні» фаст-фуду. «Швидка їжа», як правило, рідко буває корисною, вона не насичує організм необхідними вітамінами і мікроелементами. Більш того, часте споживання фаст-фуду призводить до захворюваннями шлунково-кишкового тракту і ожиріння.
4. Не їжте вночі. Часто ритм студентського життя такий, що вечеря може перетікати в сніданок. Вночі їсти не варто, але якщо голод все ж бере своє, краще обмежитися склянкою молока з вівсяним печивом або овочевим салатом.
5. Пийте якомога більше чистої води. Студенти часто нехтують даними порадами, вибираючи замість склянки води склянку солодкої газованої води. Вода дуже важлива для нормальної життєдіяльності організму. Якщо в організмі відчувається нестача води, людина може відчувати втому, занепад сил, що безперечно позначиться на його працездатності. Пити треба багато, не менше півтора літрів води в день.
6. Не захоплюйтеся дієтами і обмеженнями кількості споживаної їжі. Студенти часто прагнуть виглядати привабливо, а це значить – не мати зайвої ваги. У гонитві за стрункою фігурою багато практикують жорсткі дієти. Найгірше тим, хто вибирає моно-дієти або голодування, яке не приведе ні до чого, крім втрати енергії і сил для нормальної роботи організму. Якщо є необхідність скинути зайве, саме час подумати про спорт.
7. Відмовтеся від енергетичних напоїв і інших харчових стимуляторів.
8. Їжте якомога менше напівфабрикатів. Часто студенти вживають в їжу напівфабрикати, які досить розігріти на сковороді або в мікрохвильовій печі. Однак такі продукти складно назвати корисними, більш того, їх часте вживання може призвести до набору надлишкової маси тіла.

