



Специальный выпуск

# Тусовка № 4

Пресс - центр МОУ «Гимназия № 2» г. Воркуты

# Тусовка № 4

Дорогие ребята !

Выпуск №4

Март 2013 г.

## В этом выпуске:

- Обращение Редакции 1
- Здоровое питание 2
- Сократ о еде и не только 2
- Почему мы едим чипсы? 3
- Несколько правил питания 3
- Как мы питаемся? 4
- Советы специалистов 4

## Обратите внимание:

- Знаем ли мы , что такое здоровое питание?

Этот номер особенный. Вся подборка материалов посвящена одной теме «Рациональное питание- залог здоровья». При написании заметок и статей ,ребята использовали данные Интернета, что не помешает каждому из нас получить важный для нашего здоровья совет.

Редакция газеты «Тусовка»



## Я советую своим друзьям...

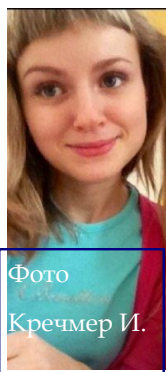


Фото Кречмер И.

В какой-то момент жизни человек осознает ,что настало время менять свой рацион, ведь питаться правильно в последнее время стало модно!

И я не стала исключением. Конечно, перестроить свое питание очень сложно ,но попытаться стоит, если ты хочешь как можно дольше сохранить здоровье, стройное и красивое тело, питайся правильно!

1 Утром(желательно ежедневно) употребляйте каши. Они -главный "здоровый" продукт: это и вкусно, и по-

лезно. В злаках много клетчатки( которая необходима для правильного пищеварения), минералов и витаминов группы в.

2)На полдник лучше съесть любой фрукт ( например, банан, который подавляет чувство голода на долгое время) или попить чай с конфетой или кусочком шоколада. Вы скажете : "Здоровое питание и сладкое несовместимо?" Но это не так, потому что ,во -первых ,сладкое поднимает настроение (особенно в нашем городе ,где мало солнца ),во-вторых ,глюкоза необходима для работы мозга ,а это в помощь нам , ученикам. Но опять же ,нужно

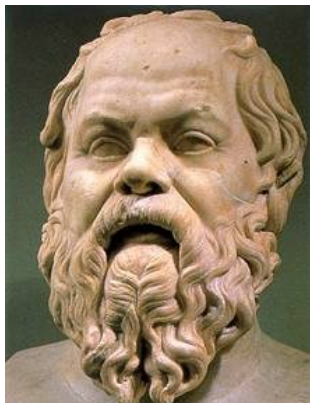
помнить самое главное правило-знать меру ,тогда сладкое не навредит ,а поможет.

3)Обед-основной прием пищи. В обед самое время съесть мясо, крахмал ,чистые овощи, злаки , некрахмалистые овощи и зелень, но и ,конечно ,супы ,самые различные. Ужин (в идеале )может состоять из любых овощей -сырых или тушеных :рыбы, грибов и т.д. ,главное- избежать жареных продуктов. Перед сном можно выпить стакан молока или кефира. Если вы начнете так питаться, то непременно почувствуете результат! Удачи!

Кречмер Ирина 11 кл.



## Сократ о еде и не только...



[http://old.stjag.ru/rubric\\_s.ph...](http://old.stjag.ru/rubric_s.ph...)

Я считаю, что нужно вести здоровый образ жизни, а это и рациональное питание и зарядка.

Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: "В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?" На что Сократ

ответил: "Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть".

Основную причину столь стремительного роста количества тяжелых хронических заболеваний в наиболее развитых странах диетологи видят в кардинально изменившихся за последние несколько десятилетий (особенно, за

прошедшие 30-50 лет) химико-биологическом составе и структуре продуктов, употребляемых в пищу в странах с развитой пищевой промышленностью!

Исходя из этого, я посоветую своим друзьям внимательно следить за тем, чем они питаются, а так же прислушаться к написанному выше словам Сократа

Шумейко Елизавета 6-Б

## Почему мы едим чипсы?

Проблема здорового питания — одна из самых важных забот каждого современного человека, который мечтает прожить долгую и активную жизнь.

Чтобы решить проблему здорового питания и научиться формировать свой собственный рацион, людям нужно при-

держиваться правильного питания и избегать фастфудов.

На стороне тех, кто считает нормой питаться чипсами и газировкой, массивная рекламная компания, где популярные артисты убеждают население, что это не просто норма, а един-

ственный залог успеха. Часто на такие уловки попадает молодёжь, то есть мы с Вами

Шапран Лилия 9-А



*Почему мы, зная о вреде чипсов, употребляем их в пищу?*

## Правила здорового питания

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что здоровый образ жизни — это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Ещё к этому можно добавить — это список правил, которые нужно соблюдать.

Правило первое. Ешь больше фруктов и овощей, не забывай про овощи. Они — неотъемлемая часть сбалан-

сированного питания, в них много витаминов, минералов и необходимой тебе клетчатки. Правило второе. Пей больше воды, но, не переусердствуй, конечно же, двух литров жидкости будет достаточно. Постарайся не пить пепси-колу, кока-колу. Во-первых, это вредно, во-вторых, — сладко. Вода очищает и улучшает работу пищеварительной системы, а также очень полезна для здоровой кожи.

Правило третье. Откажись

от ежедневного потребления булочек, а также пирожных, печенья и т.п. Конечно, нельзя вообще отказываться от сладкого. От этого и настроение портится, и голова хуже соображает. Но каждый день есть мучное — это уже перебор. Если не можешь вообще отказаться от сладкого, ну хотя бы выбирай печенье с низким содержанием жиров, а пирожные и торты — без масляных кремов.

Правило четвертое. Ешь кашу на завтрак. Дело в том, что каши содержат «длинные» углеводы, которые не всасываются сразу в организм (в отличие от «коротких» углеводов, которыми обладают твои любимые булочки), а дают тебе необходимую энергию прямо до обеда.

Жвирбля Юлия 6-А

## Питайтесь правильно!

Мы живём в такое время, когда ритм жизни не позволяет нам качественно и в положенное время употреблять пищу. Мы, утоляя голод, расплачиваемся за это своим здоровьем, приобретая различные заболевания. В связи с этим понятие "здоровое питание" приобретает жизненно важный смысл, помогая человеку прожить долгую и счастливую жизнь.

Здоровое питание-это процесс поступления в организм человека и усвоения им веществ, необходимых для энергетических затрат, без нанесения вреда организму. Питание человека – это один из факторов внешней среды, который влияет на здоровье, работоспособность и продолжительность жизни. Неполноценное, неправильное питание приводит к нарушению



функций отдельных органов и к общему ослаблению организма - истощению и др. Недостаточность питания особенно отрицательно сказывается на детях, задерживая их рост, физическое развитие. Избыточное питание способствует нарушению обмена веществ. Для здорового питания очень важен режим - ежедневный приём пищи в строго определённое время.

ное время.

Из всего этого делаем вывод, что питаться надо правильно, чтобы не навредить самому себе. Так что не ешьте всякую гадость ,такую как чипсы и не пейте колу , а питайтесь правильно!!!

Варгас Влада 5-Б

## Пытка едой( для Вас, родители)...

Нормированное и правильное питание- залог здоровья и успеха! Главное выбирать все сочетаемое, все натуральное и проблемы в один миг уйдут сами собой. Просто и понятно. Но, могу вас огорчить, этих элементарных правил совсем не достаточно, чтобы вести здоровый образ жизни. Допустим, вы можете соблюдать данное расписание, но поставьте на ваше место ребенка -вечные капризы, нереальные запросы, требования справедливости. О нормированном питании и речи быть не может. Именно тут вступают в силу другие методы. Мы часто слышим «Сядь и доешь!», «Пока не съешь, не получишь компьютера!», «Или тарелка будет пустая, или сладостей не получишь!» - знакомая ситуация, не

правда ли? Наверное, в каждой семье было что-то подобное: непослушные дети, которые отказываются есть здоровую полезную пищу, предпочитая ей сухарики, «Ролтоны», шоколадки и т. д. А что, желудок полный, ощущения голода нет, значит все нормально. Мысли подростков вполне понятны, но вот взрослые настроены против этого серьезно! Неужели их чадо будет есть какую-то гадость, вызывающую огромное количество болезней, меняя ее на свеженький суп, вареную картошку, котлетки... в которых содержатся все нужные витамины для растущего организма?!«Нееет! Такого никогда не будет. Если не хочет по- хорошему, значит, буду наказывать и шантажировать.» Здесь-то и

наблюдается конфликт в семье. А, как известно, войны не всегда заканчиваются миром. Психологи и врачи уже на протяжении многих лет наблюдают конфликты в семьях из-за питания . Настойчивость, крики и жесткий контроль родителей не доведут ни до чего хорошего . Плохое настроение, агрессия, невротическая реакция на еду возможны! Ни один человек не пожелал бы такого. К тому же, исследования, проводившиеся в США, показали, что дети, кото-



рых кормят насильно, впоследствии значительно чаще страдают

нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, не говоря уже о страхах и неврозах. Вот и говори после этого о правильном питании. Поэтому, во -первых, обсудите меню вместе с детьми. Во- вторых, может помочь урегулирование режима дня. Поменьше перекусывайте, не перебивайте аппетит. Если же все равно не хочется есть, значит организм просто не требует пищи в данный момент. И, в- третьих, никогда не заставляйте ребенка есть через силу! Остается только набраться терпения и , я уверена, вы сохраните здоровье своему ребенку.

Барыш Елена 10 кл.





ПРЕСС-ЦЕНТР  
МОУ «Гимназия №2»  
Г.ВОРКУТЫ

Газета «Тусовка»

Адрес:169906,  
г.Воркута, ул.Ленина, 36Б

Телефоны: 8(82151)31609;  
8(82151)31608

Эл. Почта:gimnazia2.vkt@gmail.com

САЙТ ГИМНАЗИИ

HTTP://GIMN2VORKUTA.RU/  
INFO

Тираж 100 экземпляров

# как мы питаемся?

**Стеценко Данил (5-Б):** Я начинаю свой день питательным завтраком – молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – 1-2 фрукта или шоколадку, это даёт мне дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. В обед я питаюсь в школьной столовой.

**Юлия Жвирбля (6-А):**На завтрак 7:30 .Я ем кашу, йогурт.

На обед в 14.00 ем первое - суп, на второе, как правило, - котлету и картошку, компот. На ужин в 18:00 я ем салат, второе и чай с печеньем.

**Арина Сурьянинова 6-А:Что ты ешь на завтрак?**- С утра я ем йогурт (если он есть). Иногда ем кашу, а если мало времени, то пью чай с бутербродом. **Что ты ешь на обед?**- Обедать я не всегда успеваю, могу иногда чай выпить ну или быстренько яичницу пожарить.

**Как ты питаешься?**- Я, конечно, всеми силами стараюсь придерживаться определенного графика приема пищи, но у меня это не очень получается. **Запомни:** вкусное не всегда полезно для желудка, а следовательно, и для твоего самочувствия.

**Ребята! А как вы думаете, чей рацион питания наиболее правильный? Подумайте, а как питаетесь Вы, что необходимо изменить в вашем рационе?**

## Врачи советуют ( по страницам Интернет)

рые заставляют организм быть здоровым.

Как в любой работе требуется системность, порядок, так и в питании, причем в здоровом питании, нужен режим. Организм как часы: в назначенное время «стрелка завтрака» напоминает об утреннем приеме пищи; «стрелка обеда» - об обеденном перерыве; «стрелка ужина» - о легкой, но полноценной вечерней трапезе. А есть «стрелка - полдник», о которой тоже нужно помнить, особенно детям! Самое главное правило здорового питания: мало, но часто!

Уверен, что даже в современных условиях жизни возможно здоровое питание! Всё в руках человека.

Помните о том, что здоровая пища – это та еда, которая ведет вас к здоровью и долголетию.

По страницам Интернет

подготовил

Стеценко Данил 5-Б

Любой живой организм не может прожить без еды и питья. Человек не исключение. Но человеку как разумному существу надо помнить: питание должно быть здоровым. По своей сути наша еда – это объемные вещества, которые утоляют физический голод. Мы поглощаем порцию пищи, желудок дает сигнал в головной мозг о том, что он наполнен. А что происходит дальше, его уже не волнует.

Вот об этих самых последствиях беспокоиться мы должны сами. Как не навредить себе? Главное - помнить: здоровая пища - это продукты, богатые витаминами и минералами. В

ваш рацион должны входить все незаменимые аминокислоты, белки, углеводы и жиры. А как быть, если человек не употребляет в пищу печень, рыбу, горох, морковь (только в сыром виде), которые содержат витамин А? Он нужен для иммунной системы человека, для хорошего роста волос, зубов. От него зависит состояние легких, он полезен для зрения. Вообще он необходим для нормального развития ребенка, особенно в условиях Крайнего Севера. В этом случае можно готовить какие-то оригинальные блюда с добавлением этих продуктов или можно заменить этот продукт аналогичным источником питательных веществ. Но ни в коем случае

нельзя его исключать из рациона, особенно из рациона ребёнка.

В наше время полки магазинов забиты полуфабрикатами, продуктами быстрого приготовления. Полезны ли они? Безусловно, нет! В их состав входит много разных сложных компонентов, химических ароматизаторов и усилителей вкуса. Все они блокируют естественную выработку пищеварительных ферментов! Все они разрушают естественные процессы организма! Значит, долой эти «чудо-фабрикаты»! В свой рацион активно включаем простые натуральные продукты, которые нормализуют обмен веществ, кото-