

Информация о правильном питании

Добавил(а) Administrator

10.04.14 10:54 - Последнее обновление 17.11.14 10:31

Информацию о правильном питании в нашей гимназии можно увидеть на [стенд](#) ах,

буклетах ([1](#), [2](#)) созданных нашими учащимися и представителями детской организации "Планета Детства";



Шесть советов при выходе из полярной ночи

Первое:

прогулки
и занятия
спортом



Второе: витаминизируемся...

яблоки на каждый день



Сейчас организму очень нужны витамины, поэтому в рационе питания должно быть много овощей и фруктов. Достаточно витаминов в яблоках, они особенно полезны тем, у кого снижен гемоглобин



Особо рекомендую квашеную капусту - она очень богата витаминами, да и стоит недорого.

Чтобы кожа была красивой, организм должен получать витамины E и A. Много их в моркови и тресковой печени. Чтобы морковь лучше усваивалась, добавляйте в нее растительное масло или ложку

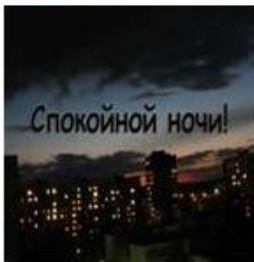
сметаны. Печень полезна и для зрения. В ней, конечно же, много жира, но его можно нейтрализовать. Для этого в стакан воды добавляют ложку уксуса и полученную смесь выливают в емкость, куда предварительно кладут тресковую печень. Через некоторое время продукт можно есть - жир, и холестерин вам не угрожают.

Забудьте про чипсы и лимонад!!!



На Севере из рациона питания нельзя полностью исключать жиры (как многие ошибочно считают). В целом же отношение белков, жиров и углеводов в питании северян должно находиться в соотношении 1:1:4. Это значит, что продукты, которые вы употребляете в течение дня, должны содержать углеводов в четыре раза больше, чем отдельно взятых жиров и белков.

Третье: спят уставшие ученики



телевизора, чтобы подготовить нервную систему. Спать не стоит в хорошо проветренном помещении.

В полярную ночь наступает инверсия сна - вечером трудно оторваться в объятии Морфея, зато утро просто невозможно открыть глаза. Именно поэтому в школах в этот период уроки начинаются на полчаса позже, а их продолжительность сокращается на пять минут.

- Это делается для того, чтобы дети не только могли подольше поспать, но и чтобы облегчить им процесс пробуждения. Кстати, его надо сделать по максимуму приятным. К счастью, для этого сегодня есть масса возможностей. Например, можно просыпаться под любимую музыку.

И, разумеется, надо вовремя ложиться в постель. Младшие школьники должны отправляться в страну сна в 21:00, старшие - не позже 23:00. Перед сном стоит ограничить прослушивание громкой музыки, использование компьютера и просмотра телевизора, чтобы подготовить нервную систему.

Четвёртое: световой эффект

В полярную ночь крайне важна освещённость помещения, как в школе, так и дома. Света должно быть много. Не стоит делать уроки, когда горит только настольная лампа, а вокруг темнота - обязательно должен быть включен и общий, и индивидуальный свет. Неплохо, если на столе будут какие-нибудь яркие предметы. Ведь не зря издревле на Руси использовали медную посуду, к зиме ее начищали, и она символизировала солнце.



Пятое: кусочек искусственного солнца



10 сеансов по чуть-чуть - то, что нужно. Кстати, к солнечным ваннам можно добавить посещение бассейна. Здесь главное - не переохладиться.

В полярную ночь ярые противники соляриев медики, наоборот, советуют принимать такие солнечные ванны. Правда, не с целью загара, а чтобы стимулировать обменные процессы в организме.

- Загар должен быть в меру. Посещать солярий надо в пик полярной ночи и не злоупотреблять им;

Шестое: боремся с вирусными заболеваниями



10-14 дней выработать иммунитет. Не ставьте его сразу в экстремальные условия: промокшие ноги, общение с уже заболевшими, курение в босоножках на снегу и т. д.

Полярная ночь сама по себе - это фактор отсутствия не только ультрафиолета. На нее накладываются прочие неблагоприятные условия: сильный ветер, магнитные бури, повышенная влажность, падение атмосферного давления. Как результат - разгул вирусных инфекций.

- В нашем регионе гриппозные вспышки случаются либо на зимних каникулах, либо при выходе из полярной ночи. Поэтому обязательно надо прививаться, не обращая внимания на циркулирующие в обществе мифы о вакцинах. Если сделали прививку, дайте возможность организму в течение