# Влияние питания на здоровье

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей.

Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таки образом, все о чем говорили выше, укладывается в понятие:

- разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
- прием пищи не менее 3 – 4 раз в день;
- умеренное употребление пищи;
- ужин не позднее 19 – 20 часов;
- правильная кулинарная обработка продуктов.

В этой работе много проблем. Прежде всего очень трудно преодолеть стереотип в мышлении и поведении не только детей, но и взрослых, что здоровье – это дело не только государственное, но и личное. Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.

Если говорить о правильном питании то это предусматривает:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, а предупредить его нарушение – формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия).
- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда)

Современное питание по данным обследования потребление избыточного количества жира, нам не хватает большинства витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, незаменимых жировых клеток, содержащихся в растительных маслах и в морепродуктах. Выявляемые нарушения в значительной степени влияющие на состояние здоровья, связаны как социально – экономическими условиями, так и привычками и традициями в питании населения, существенную роль играет и низкий уровень образования населения в области здорового питания.