

Здоровое питание



Всем, кто хочет сохранить и укрепить свое здоровье, следует заботиться о разумном разнообразии своего питания, употреблять больше овощей и фруктов, продуктов из муки грубого помола, крупы, меньше жира и сладостей, отказаться от «Быстрой еды». Здоровое питание повышает сопротивляемость организма, предотвращает развитие многих болезней. Пища влияет не только на физическое, но и на умственное развитие человека.



Основные правила питания

- Еда должна приносить удовольствие;
- Избавьтесь от «Быстрой еды».
- Не ешьте без аппетита. Принимайте пищу, только если вы действительно проголодались.
- Не ешьте в состоянии эмоционального возбуждения.
- Тщательно пережевывайте пищу.
- Выбирайте свежие и натуральные продукты.
- Употребляйте достаточное



количество жидкости.

- Поддерживайте идеальный вес.
- Избегайте употребления большого количества жирных продуктов, сахара и соли.
- Соблюдайте сроки и условия хранения продуктов, изучайте их состав.



Пища должна быть безопасной для вас.

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Доброе здоровье, укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.



Употребляйте пищу со знанием дела, и вы будете здоровы!

пирамида здорового питания

1. Зерновые продукты, бобы, овощи, фрукты – должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).
2. Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи, молочные продукты – потреблять несколько раз в день (2-3 приема).
3. Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление, газированные напитки – минимальное потребление!!!



Мальчишкам и девчонкам, а также их родителям!

Правила здорового питания для школьников

Рекомендации НИИ питания Российской академии медицинских наук и Роспотребнадзора

1. **Правильный режим питания** - 5-6 раз в день небольшими порциями.

2. **Соблюдение баланса между поступлением и расходом энергии.**

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7 - 11 лет - 2100 ккал;
- 11 - 14 лет - 2300 (девочки) и 2500 (мальчики);
- 14 - 18 лет - 2500 (девушки) и 2900 (юноши).



3. **Сбалансированное питание:** соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1:4.



4. **Ежедневно** - не менее 400 г овощей и фруктов, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения. Помните, что овощи и фрукты не только обеспечивают организм некоторыми витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами. Наличие в них органических кислот улучшает всасывание железа из других продуктов, способствуя предотвращению анемии.

5. **Ежедневно** - молоко и молочные продукты. Именно в детском возрасте закладывается «здоровье» костей, а без молока и молочных продуктов обеспечить это «здоровье» представляется затруднительным. Не следует забывать и том, что молоко может утолять жажду и прекрасно заменять сладкие газированные напитки.

6. **Высокобелковые продукты** животного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца) - необходимы для нормального роста и развития детей; отдавайте предпочтение блюдам из мяса и рыбы в натуральном виде, а не колбасам и консервам.

7. **Используйте только йодированную соль.** Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и переработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.

8. **Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара,** употребление сладостей - не более 1 - 2 конфеты или 3 - 4 печенья в день.

9. **Не рекомендуются:** сладкие батончики, газированные напитки, чипсы - факторы риска развития сахарного диабета, ожирения и других болезней!




10. **Соблюдайте основные правила личной гигиены, условий и сроков хранения пищевых продуктов и готовых блюд** - это поможет избежать пищевых отравлений!

Здоровое питание - основа процветания!



ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА!






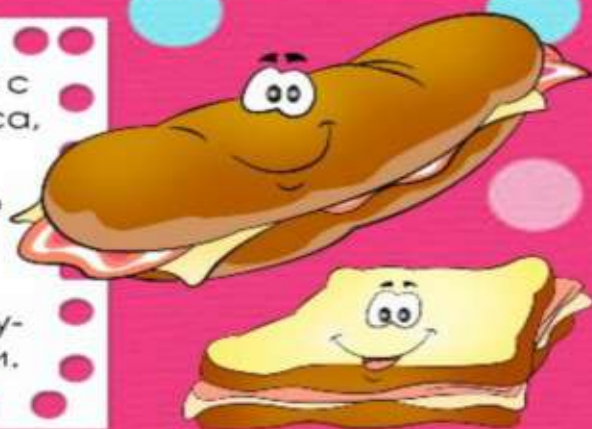
копченые продукты. Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путём добавления специального раствора, который даёт вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

продукты в вакуумной упаковке. При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость - химический раствор, вредный для здоровья.

Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски.

Газированные напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты, прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

Консервированные продукты



ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ



Детское ожирение приводит к тому, что болезни, которые раньше считались сугубо взрослыми - повышенное давление, высокий уровень холестерина, наличие жиров в крови и диабет, остеоартрит, встречаются у гораздо более юных людей. И, к сожалению, с возрастом избыточный вес начинает преобладать у девочек. У детей с избыточным весом случаи заболевания астмой встречаются в 2 раза чаще, чем у детей с нормальным весом.

Угрозу здоровью создают приверженность современных детей телевизионным программам, компьютерным играм, еде быстрого приготовления, с которой они получают слишком много жиров, сахара и соли, и слишком мало фруктов и зелени. В результате оказывается, что суточная калорийность питания у детей увеличивается на 30 %, а расхода энергии, из-за малоподвижного образа жизни, не происходит.



Детское ожирение начинается с того режима, который дети усваивают в семье, буквально с 2-летнего возраста. Главная из причин - отсутствие культуры питания. Естественно, играет роль и гиподинамия - лежать на диване некоторым приятнее, чем со всей семьей прогуляться по парку. Но, часто родители не осознают той ответственности, которая лежит на них по предотвращению угрозы здоровью своих детей.

Принципы питания дошкольников

- ❖ Исключить из рациона питания продукты и блюда, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
- ❖ Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных продуктов и блюд).
- ❖ Обеспечить санитарно-эпидемиологическую безопасность питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению и раздаче блюд.
- ❖ Принцип "щадящего питания". При приготовлении блюд должны соблюдаться щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение. При приготовлении блюд не применяется жарка

