

Полезные продукты



Вредные продукты



Рекомендации по организации здорового питания

Важным фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание.

С позиции современной науки о питании необходимо **соблюдение следующих условий:**

1. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).
2. Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.
3. Питание, должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребенка, т.е. ребенок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого "организованного" ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в холле детского сада, каждой группе вывешивается ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться.

Качественная пища и правильная организация питания, т.е. культура еды, оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. Правильное отношение к еде, как и ЗОЖ, начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получаете взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

2 основных принципа: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!



1 Принцип / Энергетический баланс

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит. Калорийность пищи определяется её составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

А вот вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но и этот своеобразный достаточный для практической оценки, ведь каждый организм индивидуален. Однако Ваше тело – острое, чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

- Если расчетное значение ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, и значит, Вы питаетесь достаточно сбалансированно.
- ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците калорий. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, поэтому стоит увеличить количество потребляемой пищи.
- ИМТ от 25 до 30 – признак избыточного веса. Если бы люди и их вес, то необходимо срочно начинать бороться с лишним весом, иначе это приведет к серьезным последствиям, вплоть до диабета и ожирения.



2 Принцип / Витамины и минералы

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколь угодно долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержится в молоке, витамин B₁₂ – в мясе, витамине С – только в овощах и фруктах, витамин PP – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микроэлементов.

Что и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Больше всего в Вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6-8 порций. Это хлеб, каша, макаронные изделия, супы, запеканки.

На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют

небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту, или стакану фруктового сока. От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобовые не могут заменять молочные продукты.

Ограничьте потребление жиров. Постарайтесь есть с минимумом употребления сладостей.



Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме:

10 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Возьмите в привычку следить за весом тела, корректируйте его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 в день.
4. Старайтесь есть медленно, не перекусывая в спешке.
5. Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
6. Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
7. Сократите потребление жиров, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
8. Ограничьте потребление чистого сахара.
9. Ограничьте потребление поваренной соли.
10. Избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать врач!

