



Памятка по здоровому питанию

Основой здорового образа жизни является сбалансированное, разнообразное и умеренное питание.

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, который отвечает принципам безопасности и создает условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

У здорового питания есть много преимуществ. Когда мы правильно питаемся, снижается риск развития ожирения, диабета II типа, сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний, мы лучше спим, чувствуем себя более энергичными и целеустремленными все это делает жизнь более здоровой, активной и счастливой!

Пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

Отмечено, что дети, которые завтракают, обедают и ужинают вместе с семьей, участвуют в приготовлении пищи, с большей вероятностью сделают выбор в пользу здорового питания в будущем.

Очень важно у детей ограничить прием нездоровой пищи и подслащенных напитков, организовывать активные игры и строго контролировать просмотр телепередач и игры на компьютере. Пример родителей и других старших членов семьи является во многом определяющим для детей в плане их отношения к здоровому образу жизни.

Основой правильного питания является употребление пищи всегда в одно время. Этим мы помогаем организму правильно распределять количество калорий, попадающих в организм в течение суток. Если вы пропускаете прием пищи, то это может привести к сильному голоду, что в свою очередь может привести к перееданию. Когда вы очень голодны, то легко забываете о правильном питании. Бороться с голодом помогают легкие закуски между приемами пищи, но при этом не нужно есть слишком много, чтобы это не был дополнительный прием пищи.

Для правильной работы органов пищеварения, завтрак должен проходить в 8 часов утра, обед, приблизительно в 13 часов, полдник в 16 часов, а ужин в 19 часов. Если трудно держать перерывы между основными приемами пищи, допускается съесть яблоко, морковь, сухой хлебец, выпить стакан сока.

Поздний приём пищи вредит Вашему организму, так как продукты питания в этот период времени не расщепляются до конечных элементов. От последнего приема пищи до сна должно пройти более 2-х часов. После любого приема пищи нужно обязательно двигаться, нельзя сразу ложиться, так как это способствует застою желчи, и как следствие, образованию камней в желчном пузыре и заболеваниям желудка.

Употребляйте разнообразные продукты питания. В ежедневное меню должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда организм получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

Все продукты делятся на 5 основных групп:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия;
2. Овощи, фрукты, ягоды;
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи;
4. Молочные продукты, сыры;
5. Жиры, масла, сладости.

Ваш организм нуждается в разнообразных питательных веществах. Не существует ни одного продукта питания, который мог бы обеспечить ваш организм всеми необходимыми веществами. Вы должны ежедневно употреблять в пищу зерновой хлеб, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, птицу, рыбу и бобовые. Количество потребляемой пищи зависит от того, сколько калорий вам необходимо.

Сбалансируйте питание. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение между белками, жирами и углеводами для лиц, имеющих среднюю физическую нагрузку, должно быть 1:1:4.

Три класса основных пищевых веществ: белки, жиры и углеводы пищи являются источниками энергии. При их окислении в организме высвобождается энергия, единица измерения которой – килокалория (ккал). Подсчитано, что при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал. В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10-15% по калорийности, жиры – не более 30%, углеводы – 50-55%. Любое несоответствие количества потребляемой энергии прямо отражается на массе тела человека.

Основной источник белков: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

Основной источник животных жиров: мясные и молочные продукты.

Основной источник растительных жиров: подсолнечное, кукурузное масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

Ограничьте употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше – до 10% и менее от общего потребления энергии. Особенно надо снизить употребление трансжиров (до менее чем 1% от общего потребления энергии) и заменить насыщенные жиры и трансжиры, ненасыщенными жирами – в частности, полиненасыщенными. Это не допустит нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Основной источник легкоусвояемых углеводов: свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

Основной источник пищевых волокон (клетчатки): фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.).

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15–20% из белков, на 20–30% из жиров, на 50-55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме.

Если вы съедаете 6–11 порций хлеба, риса, каши или макарон в день, то 3 из них должны состоять из цельных круп. Вы также должны съесть 2-4 порции фруктов и 3-5 порций овощей.

Ограничьте потребление сахара в чистом виде, замените по возможности сухофруктами, мармеладом, халвой, вареньем, медом.

Это снизит риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения.

Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе, мясных и рыбных или консервированных продуктах. Не досаливайте готовые блюда.

Поддерживайте вес в норме. Ваш вес зависит от многих факторов, включая пол, рост, возраст и наследственность. Избыточный вес повышает риск возникновения повышенного кровяного давления, заболеваний сердца, сердечных приступов, диабета, некоторых типов рака и других заболеваний. Слишком малый вес увеличивает опасность заболевания остеопорозом и вызывает другие проблемы со здоровьем. Если вы быстро теряете вес, а затем также быстро его набираете, вам необходимо обратиться к диетологу, который поможет вам разработать программу питания для контроля веса. Оптимальный вес помогают поддерживать регулярные физические упражнения.

Контролируйте сбалансированность вашего питания. Нет ни одного «идеального» продукта питания. Если вы употребляете много продуктов, содержащих большое количество жиров, соли или сахара, постарайтесь переключиться на другие продукты питания. Если в течение дня вы не употребляли продукты из какой-либо пищевой группы, восполните свою диету в течение нескольких последующих дней.

Помните, пища не может быть хорошей или плохой. Выбирайте продукты питания на основании общих пищевых предпочтений, которые могут обеспечить сбалансированность и разнообразие вашей диеты.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- ✓ Когда нет чувства голода;
- ✓ При сильной усталости;
- ✓ При болезни;
- ✓ При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности;
- ✓ Перед началом тяжёлой физической работы;
- ✓ При перегреве и сильном ознобе;
- ✓ Когда торопитесь;
- ✓ Нельзя никакую пищу запивать;
- ✓ Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

Рекомендации:

- ✓ В питании всё должно быть в меру;
- ✓ Пища должна быть разнообразной;
- ✓ Еда должна быть тёплой;

- ✓ Тщательно пережёвывать пищу;
- ✓ Есть овощи и фрукты;
- ✓ Есть 3-4 раза в день;
- ✓ Не есть перед сном;
- ✓ Не есть копчёного, жареного и острого;
- ✓ Не есть всухомятку;
- ✓ Меньше есть сладостей;
- ✓ Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.

Конечно, точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей человека (таких, как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные перечисленные принципы здорового питания остаются неизменными. Следуйте им и будете здоровыми!

