

Некоторые правила здорового питания для детей и подростков, а так же их родителей



# Правильное питание – это залог здоровья



MyShared

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

**ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!**

- Неправильное, несбалансированное питание увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения и других заболеваний.
- Правильное питание, за счет того, что организм получает все необходимые питательные вещества, способствует хорошему самочувствию, повышает иммунитет, улучшает внешний вид.

### 2 основных принципа:

**1 Принцип** – разнообразие. Чем разнообразнее пища, тем больше организм получает необходимых веществ. Включите в рацион все группы продуктов: овощи, фрукты, злаки, мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, орехи, бобовые.

**2 Принцип** – регулярность. Питаться следует 4-5 раз в день небольшими порциями. Это помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови и предотвращает переедание.

**10 правил здорового питания:**

- Питайтесь регулярно.
- Следите за калоражем.
- Пейте достаточно воды.
- Сократите потребление соли.
- Сократите потребление сахара.
- Сократите потребление алкоголя.
- Сократите потребление жирной пищи.
- Сократите потребление жареной пищи.
- Сократите потребление полуфабрикатов.
- Сократите потребление консервов.
- Сократите потребление фаст-фуда.

**ИМТ = масса / рост<sup>2</sup>**

**Этот калькулятор поможет вам рассчитать свой индекс массы тела (ИМТ). Если ИМТ ниже 18,5, это говорит о недостаточном весе. Если ИМТ выше 25, это говорит о избыточном весе. Если ИМТ выше 30, это говорит о ожирении.**

**Здоровое питание – это залог здоровья!**

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.



4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.



5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.



6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.

7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.



8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.



9. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.

10. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключить употребление карамели.

11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.

12. Имейте в виду, что правильно сбалансированный рацион питания не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.