

Памятка

Как питаться, чтобы быть здоровым, чтобы дети были умными и успешными!

Изменение структуры питания, недостаточное потребление рыбы, кисло-молочных продуктов, растительных масел, овощей и фруктов привели к нарушениям потребления ряда пищевых веществ, дефициту витаминов и микроэлементов, избыточному потреблению соли, специй и сахара, высокому потреблению жирных продуктов, в которых содержится большое количество пищевых добавок, ароматизаторов, консервантов и красителей.

Изменения форм питания, широкое распространение и длительное использование «быстрого» питания становятся причиной однообразного и разбалансированного рациона.

Для большинства учащихся характерны заболевания, связанные с недостатком в питании микроэлементов и витаминов (йода, железа, витаминов А, С, группы В).

Йод – жизненно важный микроэлемент, концентрирующийся в щитовидной железе и крови, необходим для образования гормонов щитовидной железы. Спектр йододефицитных состояний чрезвычайно широк, к его проявлениям относятся нарушение формирования интеллекта и различные отклонения в состоянии здоровья детей, у взрослых является предпосылкой формирования различной патологии, в том числе эндемического зоба и нарушений репродуктивной функции.

Железо – причина широкого распространения скрытых и дефицитных форм анемий, несомненно связанных с недостаточным потреблением продуктов, содержащих железо, а так же с низкой обеспеченностью витаминами, прежде всего витаминами С и группы В, необходимыми для усвоения железа в организме и включения его в состав гемоглобина. Особенно чувствительны к недостатку железа дети до 3 лет, подростки и беременные женщины. Распространенность анемий среди различных групп населения составляет от 25% до 55%.

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

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 наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.), витаминов и микроэлементов. 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. Желательно употреблять 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.
11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным, запеченным кулинарным изделиям.
12. **Не употреблять натуральный кофе, энергетические напитки, пиво и алкогольные напитки.**
13. 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.