



Питаться правильно важно, потому что это дает возможность:

- Предупредить и уменьшить риск хронических заболеваний
- Сохранить здоровье и привлекательную внешность
- Остаться стройными и красивыми

Пифагор

Пища – это энергетический и строительный материал для твоего тела

Зачем правильно питаться?

Для активного долголетия, сохранения здоровья, предотвращения болезней, высокой физической и умственной работоспособности организма.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний

Рациональное питание предполагает:

1. Энергетическое равновесие
2. Сбалансированное питание
3. Соблюдение режима питания



Правила здорового питания:

- ❖ Потреблять разнообразные продукты.
- ❖ Ежедневно включать в рацион молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).
- ❖ Заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или нежирные сорта мяса.
- ❖ Ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.
- ❖ Ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десертов.
- ❖ Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 грамм) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
- ❖ **Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам (ИМТ – 20 - 25).**
- ❖ Придерживаться исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. После 6 месяцев вводится прикорм. Грудное вскармливание может быть продолжено до 2 лет. (Совет адресован беременным женщинам и кормящим грудью матерям).



Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Белки строят наше тело. Лучшие источники белка - мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты.



Углеводы снабжают нас энергией. Много углеводов в картофеле, хлебе, крупах, сахаре и различных сладостях.

Жиры дают энергию, согревают наше тело. Жиры делятся на растительные (оливковое и подсолнечное масло) и животные (сливочное масло, сало).



Витамины поддерживают работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Человеку требуется около 30 разных витаминов, которых особенно много в овощах и фруктах.



Минеральные вещества необходимы для костей, зубов, мышц, нервов и крови. Человеку требуется не менее 20 минеральных веществ - таких, как кальций, фосфор, йод, железо, магний, медь, натрий, калий, фтор и др.



ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

- Есть следует в одно и то же время 3-4 раза в день.
- Ужинать надо за 2-3 часа перед сном.
- Не стоит перегружать желудок перед сном жирными, тяжелыми для пищеварения продуктами (все, что съедено на ужин сверх меры, превратится в жир).
- Следует тщательно пережевывать пищу (небольшие порции лучше усваиваются).
- Нельзя перекусывать «на лету».
- Не стоит переедать.

Подготовила:
Инструктор-валеолог Столпец С.С..

Тираж 200 экз.

Учреждение здравоохранения
«Зельвенская центральная районная больница»

Зачем правильно питаться?



Рациональное питание

Памятка для населения

2017