

«Здоровое питание»

«Мы едим ,чтобы жить , а не живём , чтобы есть.
» Каждый человек в состоянии самостоятельно
заботиться о собственном здоровье. Движение к
этой цели должно быть постепенным - шаг за
шагом. Каждый шаг продлевает активные годы
жизни.





Питание является важным фактором укрепления и поддержания хорошего здоровья человека на протяжении всей его жизни. Известно, что пищевой рацион играет ключевую роль в качестве одного из факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни (инфаркт, инсульт), рак, диабет, которые можно в значительной степени предотвратить, если знать и соблюдать основные правила и принципы правильного питания.

12 принципов питания, рекомендованные ВОЗ:

- ✓ **Питание должно быть максимально разнообразным, преобладать в питании должны продукты растительного, а не животного происхождения.**
- ✓ **Хлеб, изделия из дробного зерна, макаронные изделия, рис и картофель формируют основу питания.**
- ✓ **Овощи и фрукты необходимо употреблять несколько раз в день в количестве более 400г/сутки.**

Молоко, кисломолочные и молочные продукты с низким содержанием жира и натрия употреблять ежедневно.

Содержание нежирного мяса, рыбы, птицы должно быть не менее 80г/сутки. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить рыбой, птицей, бобовыми.

Содержание жира не должно превышать 30% суточной калорийности пищи.



- ✓ Питание должно содержать мало простых углеводов- менее 10% от суточной калорийности.
- ✓ Содержание пищевой соли не должно превышать 5г/сутки.
- ✓ Отказ от алкоголя



- ✓ Отказ от курения
- ✓ Пищу готовить безопасным и гигиеническим способом.
- ✓ Наилучшее условие для начала жизни ребенка- это грудное вскармливание.



Основные принципы питания практически здоровых, пожилых и старых людей:

Соответствие энергоценности пищевого фактическим энергозатратам;

Антисклеротическая направленность питания, т.е. с преобладанием продуктов растительного происхождения;

Умеренная стимуляция секреторной и двигательной активности желудочно-кишечного тракта, рационы с большим содержанием легкоперевариваемых продуктов питания.

Оптимальное содержание в рационе всех незаменимых факторов питания за счет значительного разнообразия питания, учет увеличения потерь важных микроэлементов и минералов в пожилом и старческом возрасте;

Индивидуализация питания с учетом возрастных особенностей обмена веществ, состояния здоровья.

Что рекомендуется делать, чтобы питание было правильным?

- Есть в меру продукты, содержащие все необходимые элементы питания; особенно стоит обратить внимание на употребление продуктов, содержащих витамины и микроэлементы. Ваше меню должно включать их в любое время года.
- Принимать пищу нужно три раза в день (завтрак, обед и ужин) и добавлять к этим трапезам две «промежуточные» дополнительные. Последний прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна.
- Ежедневно потреблять достаточное количество воды, даже если вы не



- Продукты, которые трудно прожевать, следует протирать на терке или молоть с помощью ступки, мясорубки.
- Внимательно читать информацию о составе продукта на этикетке (упаковке).
- Рекомендуется время от времени взвешиваться, чтобы удостовериться, что у вас нет избыточной массы тела или нежелательного и чрезмерного снижения веса. В случае незапланированного снижения веса стоит обратиться за советом к врачу.





ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА.

Быстрая высококалорийная, жирная и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес



В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.



В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые "камни" из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.





Спасибо за внимание