

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



10 правил питания



1 правило

Ешь в одно и тоже время
не менее 4-х раз в день



3 правило

Ешь пищу, полезную
для здоровья



2 правило

Мой руки перед едой



4 правило

Ешь из чистой посуды



5 правило

Ешь не спеша



6 правило

Старательно
пережевывай пищу



7 правило

Не пей сырой воды



8 правило

Не пробуй на вкус
незнакомые растения,
ягоды



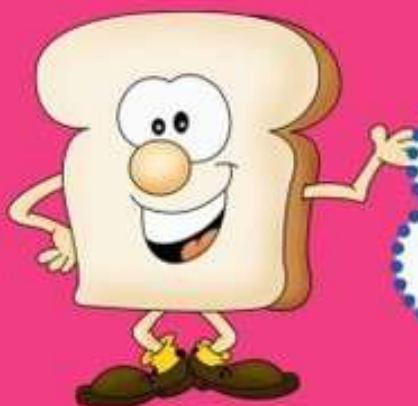
9 правило

Не ешь пищу, которая
потеряла свой цвет,
вкус запах



10 правило

После еды мой рот



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА

Их соблюдение — неотъемлемая часть здорового образа жизни!



1

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания — это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Калорийность пищи определяется ее составом, т. е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами — прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

Масса тела — главный индикатор энергетического баланса.

А вот выяснить, насколько количество калорий, нужное для работы организма, — задача сложная. Энергетической потребности зависит от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но и это сведения достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален. Однако Ваше тело — очень чувствительная система, реагирующая на любые изменения. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы. Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит Вы можете считать себя достаточно здоровым.

ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, поэтому стоит увеличить количество потребляемой пищи.

И ИМТ от 25 до 30 — признак избыточной массы тела. Если вы попали в это число, то необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вы рискуете заболеть.

ЭТО ВАЖНО!
Взрослый человек не может ориентироваться на ИМТ. Недостатки или избыток веса ребенка должны диагностировать врачи!



2

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколько-нибудь длительный срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержится в молоке, витамин B₁₂ — в мясе и рыбе, витамин С — только в овощах и фруктах, витамин B₉ — в яйце, бобовых и крупах. Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных витаминов.

Что и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе.

Больше всего в Вашем рационе должно быть зерновых продуктов — 6-8 порций. Это хлеб, макароны, изделия, сухие завтраки. На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которое соответствует небольшой тарелки салатного салата или гарнира, или одному среднему фрукту, или стакану фруктового сока. От 4 до 6 порций должны быть белковые продукты: молоко, сыр, бобовые, яйца, креветки, мясо, рыба. Порции — это стакан молока или йогурта, небольшая кучечка сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты. Ограничивайте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.

Центр Национальной службы здравоохранения



ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ — ЭТО ВЫГОДНО!



10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Возьмите в привычку следить за весом тела, контролируя его с помощью измерения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. Постарайтесь сократить порции, увеличив число приёмов пищи до 4-5 и более.
4. Старайтесь есть медленно, не глотая комками на ходу.
5. Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
6. Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
7. Сократите потребление жиров, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
8. Ограничьте потребление чистого сахара.
9. Ограничьте потребление поваренной соли.
10. Избегайте употребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.



На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы получаете акции самого здорового в мире предприятия — своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя минуты и ежедневно тратите деньги, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

Клетчатка — это не балласт, а необходимый компонент рациона. Кроме белков, углеводов и жиров, человеческому организму необходимо пищевое волокно. Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище — овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых, — не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они образуют холестерин и снижают биодоступность кальция на переваривание в кишечнике, а также клетчатка содержится в сыроежке, фисташках, авокадо и цельнозерновом хлебе, овсянке и киноа, рисе.

Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношения разных групп соответствовали диаграмме.

Материал подготовлен в 2014

КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.
- После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).
- За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого – пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.
- В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.
- Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.
- Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.

ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УБЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.



НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.

ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПЮРЕ – ДО 250 г.

- Детям уже можно давать копченую и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.
- Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТАМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.

- Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТАМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.

НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.

Блюда детского питания не рекомендуется заблаговременно готовить и впоследствии разогревать.

СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Крупы, макароны, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	250
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сухие	15
Мясо	100
Рыба	50
Яйцо	1/2
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сыр	5
Кондитерские изделия	10

ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.