

Принципы здорового питания

или

как питаемся, так и улыбаемся!

Здоровье человека - главное его богатство. Одним из условий сохранения и поддержания здоровья является правильное питание. В ситуации самоизоляции люди нередко питаются неправильно.

Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу.

Принципы здорового питания просты:

1. Питание должно быть сбалансированным: для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. Суть этого важнейшего принципа правильного питания – в том, что в еде должно содержаться достаточное количество всех нужных организму питательных веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

2. Питание должно быть оптимальным: при оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ, учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

3. Питание должно быть регулярным: при соблюдении режима питания улучшается пищеварение и усвоение пищи. Для здорового человека наиболее рациональным является 4-5 разовый режим питания. Голодать нельзя – это аксиома.

4. Употребляйте достаточное количество воды: она крайне необходима для протекания процесс обмена веществ. Соблюдайте питьевой режим. Более полезна вода, очищенная с помощью фильтра. Не забывайте в течение дня пить воду небольшими порциями и не допускать сильной жажды.

5. При приеме пищи соблюдайте правила:

-ешьте медленно, таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщения, не переешьте;

-тщательно пережевывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз.

б. Старайтесь не употреблять вредную пищу: продукты должны быть максимально полезными и свежими. При выборе любых продуктов нужно внимательно смотреть на состав и срок годности. Избегайте фаст-фуда, контролируйте потребление сладостей и мучного.

Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков. Соблюдайте их и будьте здоровы!