

# Советы о здоровом и правильном питании

**Памятка для тех, кто хочет быть здоровым,  
чтобы дети были умными,  
а внуки 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 и красителей.

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

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 анемии, 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 включая его в состав гемоглобина. Особенно чувствительны к недостатку железа дети до 3 лет, подростки и беременные женщины. Распространённость анемией 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 то же время.
3. При каждом приёме 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, обогащённой микронутриентами.
5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, 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 определённый набор полезных компонентов.
8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только 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, запечённым кулинарным изделиям.
12. Не употреблять натуральный кофе, энергетические напитки, пиво и алкогольные напитки.
13. Формировать у детей приверженность к здоровому образу жизни.
14. 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.

## Рекомендуемые объёмы потребления пищевых продуктов.

Настоящие рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания, необходимы для активного и здорового образа жизни, разработаны в целях укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики неинфекционной заболеваемости, состояний, обусловленных недостатком микронутриентов, и улучшения демографической ситуации в Российской Федерации.

Группы продуктов	Рекомендуемые объёмы, кг\год\чел.
Хлебобулочные и макаронные изделия в пересчёте на муку, мука, крупа, бобовые, всего	95-105
<b>в том числе мука пшеничная, обогащённая микронутриентами</b>	30-40
Картофель	95-100
Овощи и бахчевые	120-140
Фрукты и ягоды	90-100
Мясо и мясопродукты, всего	70-75
В том числе:	
говядина	25
баранина	1
свинина	14
птицы	30
Молоко и молочные продукты в пересчёте на молоко, всего	320-340
<b>В том числе обогащённые микронутриентами</b>	70-100
Молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5-3,2%	60
Молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5-1,5%	50
Масло животное	4
Творог жирный	9
Творог с жирностью менее 9%	9
сметана	4
сыр	6
яйца	260 штук
Рыба и рыбопродукты	18-22
Сахар	24-28
Масло растительное	10-12
соль	2,5-3,5