

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Что такое здоровое питание?

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.



В целом под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Влияние питания на здоровье

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость детей.

Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей. Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таки образом:

- разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
- прием пищи не менее 3 – 4 раз в день;
- умеренное употребление пищи;
- ужин не позднее 19 – 20 часов;
- правильная кулинарная обработка продуктов.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Рекомендуется:

1. Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны.
2. 500 грамм и более овощей, фруктов или ягод в день.
3. Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.
4. Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи.
5. Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.
6. Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи.
7. Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.
8. Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

ОГРАНИЧЕНИЕ:

1. Жиров: сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов.
2. Сладостей, в том числе газированных напитков.
3. Поваренной соли (менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте солёных продуктов.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные!

