

Употребление сахара повышает риски формирования избыточной массы тела, болезней системы кровообращения, ухудшения памяти, кариес, сахарный диабет. Суточная норма употребления сахара 20 г.



Избыточное потребление **жирной пищи** так же во многом определяет риски:
-повышения массы тела,
-развития заболеваний системы кровообращения (атеросклероза),

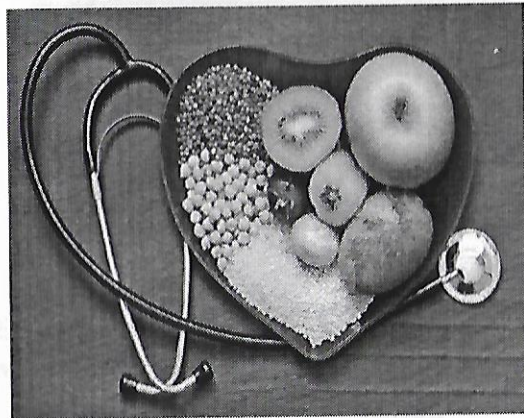
-развития нарушений функции печени.

Для снижения вредного воздействия жирной пищи на организм необходимо исключить из рациона питания маргарины, майонез, чипсы, сало, колбасы, фаст-фуд.

Вывод: здоровое питание – это ограничение употребления в пищу жиров, сахаров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А также:

- Умеренность.
- Четырех- шести разовый приём пищи.
- Разнообразие питания.
- Биологическая полноценность пищи.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Здоровое питание для детей школьного возраста



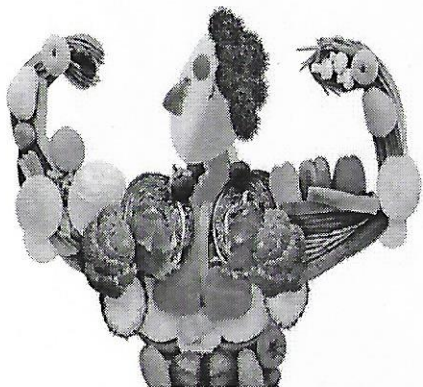
Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Удмуртской Республике» в городе Воткинске

2020 год

Со здоровой пищей можно обеспечить себе гармоничный рост и развитие организма, с нездоровой- нарушения в развитии и болезни.

Что такое здоровое питание?

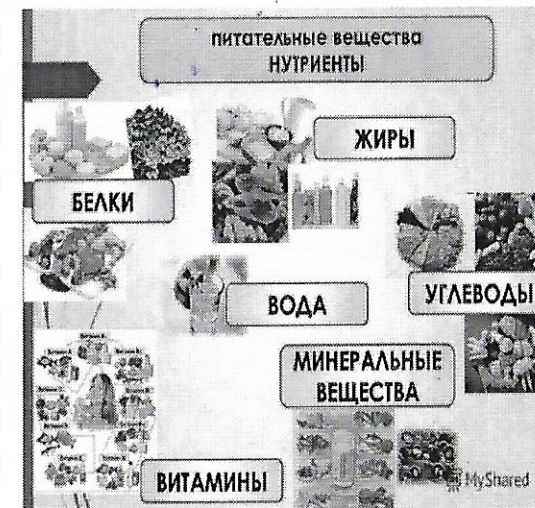
Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Основные принципы здорового питания:

- ✓ Питание должно быть разнообразным;
- ✓ Необходимо соблюдать оптимальный режим питания;
- ✓ Для приготовления блюд использовать щадящие методы кулинарной обработки (варка, запекание в духовке, приготовление на пару, тушение или томление);
- ✓ Употреблять пищевые продукты со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли;
- ✓ Оптимальное соотношение пищевых веществ в суточном рационе питания в соответствии физиологическими потребностями организма;
- ✓ Исключить употребление продуктов, в которых используются запрещённые консерванты, а также продуктов с нарушенным условием хранения и истекшим сроком годности;
- ✓ Соблюдение условий и требований при приготовлении и хранении готовых блюд.

Для нормальной жизнедеятельности организму необходим пластический и энергетический материал. А также питательные вещества нутриенты, которые поступают в организм вместе с пищевыми продуктами.



Говоря о здоровом питании большое внимание уделяется сокращению употребления в пищу соли, сахара, жиров животного происхождения, в том числе продуктов их содержащих.

Соль является основным источником натрия, при избыточном употреблении соли увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и инсультов. Суточная норма потребления соли менее 5г.

Основным источником сахаров являются мучные кондитерские изделия, торты и пирожные, конфеты, сладкие кисломолочные продукты, сладкие безалкогольные напитки.