

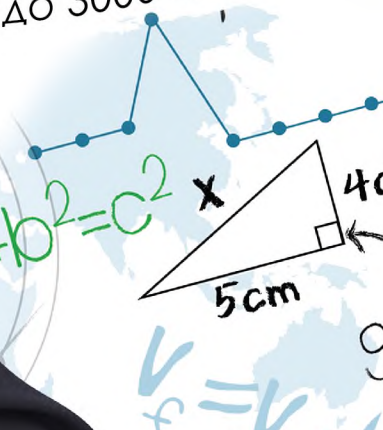
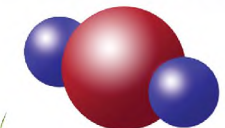


Здоровая еда!

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

- 4-разовое питание с промежутками между приёмами пищи 4-5 часов.
- Горячие блюда на завтрак, обед и ужин.
- Сбалансированное питание с высоким содержанием витаминов и микроэлементов.
- Разнообразная пища – ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований разных продуктов.
- Употребление овощей и фруктов.
- Состав здоровой пищи: 15-20% белки, 20-30% жиры, 50-55% углеводы.
- Потребность в калориях: 7-10 лет – 2300 ккал в день, 11-13 лет – 2500 ккал, 14-17 лет – до 3000 ккал.



Здоровое меню на день

Завтрак обязательно должен быть питательным и сытным. Если вы хорошо покусаете с утра, то меньше шансов, что вам захочется перекусить или съесть что-нибудь сладкое до обеда.

Идеально подойдут для завтрака различные каши, творог, омлет, мюсли с орехами или фруктами, салат из свежих овощей, фрукты.

Обед должен быть полноценным и сбалансированным. Исключать обед категорически нельзя, а обходиться вместо обеда перекусом бутербродами или булочками – вредно для здоровья. Хорошо, если в вашем меню будет присутствовать суп. Жидкая пища помогает лучше работать нашему желудку, улучшает обмен веществ. На второе можно приготовить курицу, рыбу или мясо. На гарнир – овощи, макароны, рис, запеченный или отварной картофель.

На **полдник** можно перекусить фруктами, салатом из свежей капусты или свеклы, творогом или чаем с нежирным печеньем.

Для **ужина** хорошо подойдут овощные блюда, легкие салаты, отварное или приготовленное на пару мясо или рыба, плов, гречневая каша. Для приготовления ужина старайтесь использовать поменьше жиров и не пережаривать пищу, чтобы полезные блюда не превратились во вредные.

Перед сном можно выпить стакан кефира или ряженки. Кисломолочные продукты очень хорошо усваиваются и благоприятно влияют на пищеварение.

«И пусть ваша еда будет единственным вашим лечением, и другого я не приемлю!»
Гиппократ



Государственное учреждение
«Гродненский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»

Здоровое питание

памятка для населения



2016

Гродно, ГТ. 2016, т. 200 экз., с. 281

Для поддержания нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья каждый человек должен получать не только необходимое количество питательных веществ, но и рациональное питание, которое оказывает положительное влияние на устойчивость организма к воздействиям окружающей среды.

Правила здорового питания

- ✓ Используйте в своем рационе **разнообразную пищу**. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень).
- ✓ **Питайтесь регулярно**, небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина.
- ✓ Старайтесь принимать пищу каждый день **в одно и то же время**, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться.
- ✓ Постарайтесь **ограничить потребление соли**. Пусть ваши блюда лучше будут недосоленными, чем пересоленными. Вместо обычной соли используйте йодированную. Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т. к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.
- ✓ Ограничьте потребление **сахара**. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет.

- ✓ Старайтесь **пить побольше чистой воды**. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным считается выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки.
- ✓ Ешьте больше **овощей и фруктов**, в них содержится много клетчатки и витаминов. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме.
- ✓ Употребляйте только **свежие продукты**. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем сварить огромную кастрюлю на всю неделю. Пользы для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности.

Будет ли пища здоровой во многом зависит от того как вы ее приготовите. Из одних и тех же продуктов можно приготовить как здоровую пищу, так и вредную.

Употребляйте в пищу больше вареных или запеченных в духовке продуктов и как можно меньше жареных, с использованием жиров.

Пища, приготовленная на пару, получается более сочной и мягкой, в ней сохраняются все полезные вещества и витамины. Кроме того, при готовке на пару не нужно добавлять масло, а значит, в еде будет содержаться меньше холестерина, и она будет менее калорийной.



ЛЕПШАЕ ЛЯКАРСТВА -



ЗДАРОВАЯ ЕЖА!

*Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь
Дзяржаўная ўстанова «Лідскі занальны цэнтр гігіены і эпідэміялогіі»*

2017

Тыраж 200 экз.