

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ.

Полноценное и правильно организованное питание -необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Правила здорового Питания:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания в течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты, ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. В межсезонье (осень - зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
4. **Пища плохо усваивается (нельзя принимать):**
 - когда нет чувства голода.
 - при сильной усталости.
 - при болезни.
 - при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
 - перед началом тяжёлой физической работы.
 - при перегреве и сильном ознобе.
 - когда торопитесь.
 - нельзя никакую пищу запивать.



нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

рекомендации:

в питании всё должно быть в меру; пища должна быть разнообразной; еда должна быть тёплой; тщательно пережёвывать пищу; есть овощи фрукты; есть 3—4 раза в день; не есть перед сном;

- не есть копчёного, жареного и острого;
- не есть всухомятку;
- меньше есть сладостей;
- не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Здоровое питание – это

ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

а также...

умеренность.
четырёхразовый приём пищи.
разнообразиие.
биологическая полноценность.

Будьте здоровы!!!

ПРО ФАСТ-ФУД

Привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы... Фаст-фуд на любой вкус можно без проблем купить не только в специальных заведениях «быстрой и здоровой пищи», но и буквально на улице, в киосках-вагончиках или палатках.

Что такое фаст-фуд?

Быстрое питание, фастфуд (*англ.* fast food, [*fast fud*]) — понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту удобно – быстро съесть. Термин «фастфуд» был впервые введен в [1951 году](#).

Чем опасен фаст-фуд?

- Фастфуд, высококалориен, что приводит к ожирению и связанным с этим болезням.
- Фастфуд зачастую богат канцерогенными [транс-насыщенными жирами](#) ([маргарин](#), [комбижир](#)), фастфуд содержит множество жареных продуктов (картофель фри и т. п.), также богатых канцерогенами ([акриламид](#) и т. д.).
- Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т. п. опасно не только своей калорийностью, но и повышением риска развития диабета и прочих болезней.
- Фастфуд опасен для нервной системы человека: богатая сахаром и насыщенными жирами, (а также пищевыми разрыхлителями красителями, ароматизаторами) диета приводит к повреждению структуры мозга, разрушают нервные ткани и запускают воспалительные процессы.
- Полуфабрикаты, широко используемые в фастфудах, могут содержать множество химических пищевых добавок, в больших количествах соль, которые препятствует порче продуктов, а также способны скрыть настоящий вкус подпорченной пищи.
- Поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке, в небольшом рабочем перерыве. В результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям. Среди наиболее распространенных - панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Полезные советы.

- Если вы чувствуете себя зависимым от фаст-фуда, старайтесь избавляться от этой зависимости постепенно.
- Сокращайте количество потребляемого фаст-фуда: например, если вы привыкли ежедневно перекусывать сэндвичем или пиццей, начните делать это раз в два-три дня, затем – раз в неделю.
- Установите для себя запрет на уличный фаст-фуд, особенно в жаркое время года.
- Подбирая меню, не злоупотребляйте жирными и высококалорийными блюдами.
- Менее травматичен для вашего желудка фаст-фуд, который употребляется не на голодный желудок. Это снизит риск агрессивного влияния фаст-фуда на слизистую желудка.
- Любую пищу – а уж тем более фаст-фуд – нужно тщательно пережевывать, облегчая тем самым работу желудочно-кишечного тракта.

- Ни в коем случае не приучайте к фаст-фуду своих детей. Злоупотребление фаст-фудом в столь нежном возрасте может привести к отставанию в развитии, нарушениям работы нервной системы ребенка, ослаблению иммунной системы.

Фаст-фуд не должен заменить вам здоровую пищу, стать единственным видом спасения от голода. Цена за увлечение подобной пищей слишком высока - на кон поставлено ваше собственное здоровье. Берегите его!

