

## Памятка для родителей

# Организация здорового питания

Правильное питание помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни. На здоровое питание нужно переходить постепенно, чтобы это не было стрессом для организма. В любом возрасте не поздно перейти на правильное здоровое питание.

Чтобы организм получал все необходимые питательные вещества и полностью их усваивал необходимо соблюдать основные правила здорового питания и принципы правильного питания. Предлагаем правила и принципов здорового питания на каждый день:

### **1 Правило здорового питания — Разнообразное питание:**

Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты и растительного и животного происхождения.

### **2 Правило — Калорийность суточного рациона:**

С возрастом калорийность суточного рациона должна снижаться в основном за счет животных жиров и углеводов (хлеб, картофель, сахар). Количество белков должно оставаться прежним.

### **3 Правило — Питание 5 раз в день:**

Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.

### **4 Правило — Медленная еда:**

Если вы переутомились, не приступайте сразу к еде, отдохните немного. Во время еды нужно отвлечься от мыслей о работе, о делах, не следует вести серьёзных разговоров, читать или смотреть телевизор. Есть надо медленно.

### **5 Правило — Долгое жевание:**

Принимайте пищу в определённое время, не на ходу. Как жевать пищу? Рекомендуются делать более 20 жевательных движений, прежде чем, пища, взятая в рот, будет проглочена. Попробуйте для интереса подсчитать, сколько вы делаете жевательных движений, прежде чем проглотить пищу. И вы убедитесь, что торопитесь испортить себе желудок, а с ним и здоровье.

### **6 Правило — Необходимо отказаться от еды в сухоматку:**

Жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, способствуют выделению желудочного сока. Супа вполне достаточно для переваривания вторых блюд: мяса, рыбы, круп,

картофеля и др. Сладкое едят в конце обеда, тогда сахар усваивается организмом относительно легко.

**7 Правило — Овощи и фрукты:**

Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества. Улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.

**8 Правило — Питьевой режим:**

Соблюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки. Более полезна некипяченая вода, очищенная с помощью фильтра.

**9 Правило — Белковая пища на завтрак и обед:**

За завтраком и обедом необходимо употреблять белковую пищу: мясо, рыбу, яйца, каши, овощи, творог. Каши лучше готовить на воде – они более полезны.

**10 Правило — За ужином – молочные, крупяные, овощные блюда.**

Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

**11 Правило — Кисломолочные продукты:**

Употребляйте нежирные кисломолочные продукты. Кефир содержит животный белок, который не менее ценен белков мяса и рыбы, и полезен для пищеварения.

**12 Правило — Ешьте свежеприготовленную пищу:**

Еда, которая несколько дней простояла в холодильнике теряет полезные свойства и «зашлаковывает» организм.

**13 Правило — Принимайте витамины:**

Для правильного питания обязательно нужно употреблять витаминные комплексы, т.к. из пищи организм не получает достаточное количество витаминов и микроэлементов.

**14 Правило — Ешьте только когда проголодались:**

Прислушивайтесь к своему организму и не ешьте, если вы не голодны. Это важное правило для поддержания нормального веса.

**15 Правило — Питание после 40 лет:**

После 40 лет очень важно придерживаться правильного питания. Нужно употреблять больше таких продуктов, как обезжиренный творог, простокваша, кефир, сметана (не жирная). Кисломолочные продукты улучшают работу желудка и кишечника и доставляют в организм кальций, калий, фосфор и другие минеральные вещества.

Правила здорового питания соблюдать не так уж и сложно, как кажется. Просто нужно осознать, что правильное питание должно стать частью здорового образа жизни, хорошей привычкой, а не временной диетой.