

**С 1 сентября по 10 сентября
проходит городской декадник
на тему: «О здоровом питании школьников».**

«Принципы здорового питания»

памятка для населения

Правильное питание – залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать все необходимые минералы и микроэлементы. Если же стоит задача снизить вес, соблюдение принципов правильного питания позволит сделать это без дискомфорта и голода.

Принципы здорового питания

Принципов здорового питания несколько:

1. Питание должно быть разнообразным и богатым продуктами. Недельный рацион обязательно должен включать мясо, рыбу, фрукты, овощи и крупы.
2. 50-60% дневной нормы энергии нужно получать за счет углеводов – они необходимы для работы мозга. Однако лучше отдавать предпочтение медленным углеводам (цельнозерновой хлеб, греча, бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы и т.д.). С ними вы будете дольше ощущать сытость.
3. Избегайте усилителей вкуса, консервантов, химии. Если невозможно отказаться от них полностью – постарайтесь минимизировать содержание этих продуктов в рационе.
4. Желательно, чтобы питание было дробным – 4-6 небольших порций в течение дня (1 порция должна быть примерно равна вместимости 1 стакана). Это намного лучше для организма, чем 1-3 больших порции, т.к. длинные перерывы между приемами пищи – стресс для организма.

Пищевая пирамида правильного питания



5. Откажитесь от жирных майонезных соусов – они очень калорийны, а кроме того, заправки промышленного приготовления сложно назвать полезными. Майонез можно заменить на нежирную сметану или натуральный йогурт.

6. Не обязательно совсем отказываться от алкоголя, но его прием нужно свести к минимуму. Самый безобидный алкогольный напиток – хорошее сухое или полусухое вино. Бокал такого вина можно позволить себе раз в 1-2 недели.

7. Большая часть пищи должна быть сварена, приготовлена на пару или запечена, но не обжарена: при обжаривании выделяются канцерогенные вещества, кроме того, такая пища очень жирная.

8. Не покупайте готовую еду и откажитесь от полуфабрикатов – готовьте самостоятельно, используя качественные продукты, чтобы точно знать, что на вашем столе. Отдавайте предпочтение охлажденным продуктам, а не замороженным, особенно, если речь идет о мясе или рыбе.

9. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Полный желудок мешает спокойному сну, да и пища во сне переваривается куда хуже.

Как перейти на правильное питание?

Психологи утверждают, что выработать любую привычку можно за 3 недели. В течение этого времени следуйте следующим рекомендациям:

- Задумайтесь, почему вы решили перейти к здоровому питанию. Каждый ставит перед собой свои цели: кто-то желает улучшить здоровье, а кто-то – скинуть лишние килограммы. Поставьте перед собой определенную цель и стремитесь к ней.
- Установите приложение по отслеживанию количества калорий, найдите онлайн-сервис по подсчету или же просто заведите блокнот, в который будете записывать все то, что употребляете. Также можно записывать количество выпитой воды. Это поможет вам проанализировать рацион и оздоровить его.
- Привыкайте к нововведениям в питании постепенно. Чем резче вводятся ограничения, тем выше риск срыва.
- Готовьте разнообразную пищу. Не ешьте одно и то же, иначе это вам быстро надоест. Еда должна быть не только полезной, но и вкусной.
- Старайтесь есть дома. Подсчитать калорийность и соотношение нутриентов в пище, которую вы употребляете вне дома, очень тяжело. Кроме того, если вы привыкли есть вне дома, велик риск сорваться и съесть лишнее.
- Старайтесь посещать супермаркеты на сытый желудок – это избавит вас от импульсивных покупок.

Правильно выстроенный рацион – это легкость и энергия. Здоровая еда положительно воздействует на здоровье и самочувствие. Улучшается работа ЖКТ, кожа, волосы и ногти приобретают здоровый вид, уходит лишний вес. Уже через пару месяцев после перехода к здоровому питанию вы заметите результат. И, поверьте, он стоит того!

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!