Программа «Разговор о правильном питании» работает в образовательных учреждениях России с 1999 года. Ее основная цель – формирование у детей культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Программа рекомендована Министерством образования РФ для использования в образовательных учреждениях.

Что такое здоровое питание?

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

Недостаточность питательных веществ представляет собой физическое состояние, вызванное неправильно подобранной диетой или физической неспособностью усваивать или метаболизировать питательные вещества. Это понятие включает в себя:

· переедание: человек получает с пищей больше калорий, чем расходует, что приводит к избыточному телесному жиру;

· недоедание: человек получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ, что приводит к уменьшению массы тела и/или дефициту питательных элементов.

Недостаточность питательных веществ может быть связана с различными причинами, к которым относятся бедность, инфекции, ухудшающие аппетит, отсутствие доступа к пище, недостаточно развитые медико-санитарные услуги. Недостаточность питательных веществ негативно отражается на качестве жизни и учебе и может привести к болезни и смерти.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ,

НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ !

Ведь, хорошее здоровье –

залог Вашего успешного настоящего и будущего !

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Что такое здоровое питание? Это:

- разнообразие продуктов

- сбалансированный рацион

- вкусно

- полезно для всех

Основные принципы здорового питания:

¨ Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.

¨ Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

¨ Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

¨ Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.

¨ Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу. птицу или постное мясо.

¨ Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержание жира и соли

¨ Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.

¨ Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.

¨ Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

Почему важно правильно питаться ?

Потому что это дает возможность:

¨ предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний

¨ сохранить здоровье и привлекательную внешность

¨ оставаться стройным и молодым

¨ быть физически и духовно активным