

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Здоровое питание... Что входит в это понятие? Два основных требования: сбалансированность и рациональность.
- Питание должно быть сбалансированным. Для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.
- Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.



- Первый этаж пирамиды: хлебопродукты и картофель.
- Это самая многочисленная по дневным порциям группа продуктов. Половину продуктов этой группы следует употребить в виде ржаного хлеба (100–150 г), четверть в виде картофеля (100–150 г) и четверть в виде других хлебопродуктов, таких как каши из зерновых, рис, макароны, гречка и т. д.
- Второй этаж: фрукты-овощи и ягоды.
- По количеству содержащихся в них волокнистых веществ фрукты и овощи стоят на втором месте после хлебобулочных изделий. В день желательно съедать не

менее 5 порций фруктов и овощей: две порции фруктов и три порции овощей. Одна порция – это около 100 г свежих, вареных или тушеных фруктов или овощей в качестве самостоятельного блюда или в составе другого блюда. При таком количестве вероятно, что организм получит необходимое количество витаминов и минеральных веществ, а также фитохимических веществ. Чем разнообразнее и разноцветнее фрукты и овощи, тем лучше. Предпочтение следует отдавать неконсервированным фруктам и овощам. В качестве одной порции в день можно выпить 150–200 г сока или нектара. Следует помнить и то, что в соответствии с диетологическими рекомендациями в группу фруктов и овощей не входят картофель и соковые напитки. И хотя один кусок или столовая ложка фруктов и овощей – это еще не порция, это в любом случае лучше, чем ничего.

- Третий этаж: белковая пища - молоко и молочные продукты, мясо–рыба–курица–яйцо.
- Среди молочных продуктов предпочтение следует отдавать изделиям с низким содержанием жира. Ежедневно следует употреблять около двух стаканов жидких молочных продуктов, кроме этого еще йогурт, творог или домашний сыр, реже – сметану или сливки. Желательно избегать употребления продуктов, содержащих гидрогенизированные растительные жиры, таких как растительные аналоги сметаны и сыра. Из пищевой группы мясо–рыба–курица–яйцо следует предпочитать рыбу, нежирное мясо и нежирные мясные продукты. А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира, калорий, пищевых добавок - предостаточно! Их логичнее переместить на следующую ступеньку пирамиды. Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (мороженое, сыры, жирные соусы, майонез). Как молочных, так и мясных продуктов следует потребить 2-3 порций в день.
- Четвертый этаж: добавляемые пищевые жиры, орехи и семена.
- Этот этаж показывает, что с потреблением жиров надо быть осторожным. Среди добавляемых пищевых жиров следует увеличить употребление растительного масла и избегать потребления твердых маргаринов, а также майонезов. В день желательно есть 3-4 порции добавляемых жиров, орехов или семян. 1 порция – это около 1 чайной ложки жира.
- Верхушка пирамиды: мед, варенье, сладости, сладкие прохладительные и соковые напитки.
- Верхушка пирамиды показывает, что от сладостей не надо отказываться, но следует ограничиться 2-3 порциями в день. 1 порция – это примерно 2 чайные ложки сахара, меда, варенья, 1 печенье, несколько конфет, половина маленького мороженого (25 г или 50 мл) или 100 мл прохладительного или сокового напитка.