

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение. Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% - белки, 15-30% - жиры).
Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

Соль - 1 чайная ложка в день
Вода - не менее 1,5 литров

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны.
- 500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день.
- Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.
- Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи.
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.
- Растительные масла для заправки салатов, приготовления пищи.
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

Жиры, масла, сладости - ограниченное количество 1-2 порции

Молочные продукты - 2-3 порции

Белковые продукты + бобовые - 2-3 порции

ОГРАНИЧЕНИЕ

- Жиров: сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов.
- Сладостей: в том числе сладких газированных напитков.
- Поваренной соли: (менее 5 грамм в сутки) не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ФГБУ ГИИЦ Профилактической медицины Минздрава России, Москва



Информация

Я ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ГЦМП ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Пищевая аллергия – это непереносимость отдельных пищевых продуктов, на которые у ребенка при их употреблении возникает аллергическая реакция. Среди детей раннего возраста наиболее частыми аллергенами составляют 6-8% в годовалом возрасте и 2-4% в дошкольном возрасте.

Основными причинами развития – непереносимости пищевых продуктов, вызывающих пищевую аллергию, являются: избыток белка и его замещения на продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность питания.

Продукты, наиболее часто вызывающие аллергические реакции: коровье молоко, куриное яйцо, соя, злаки, орехи, пшеница, морепродукты и рыба.

Специализированный диетический рацион (диета) при пищевой аллергии способствует снижению аллергической реакции. Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

Калорийность: суточная калорийность диеты для ребенка рассчитывается по формуле: 1000 ккал × 100 ккал, уменьшенной на возраст ребенка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

СГБ ГИИЦ «Городской центр медицинской профилактики»

ГЦМП САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет – хроническое заболевание, характеризующееся нарушением углеводного обмена и повышенным содержанием сахара в крови (гипергликемия) (сладкий мочевой сахар).

Заболеванию подвержены дети и подростки.

Признаками сахарного диабета являются: жажда, учащенное мочеиспускание, снижение веса и повышенная утомляемость.

Рекомендуется: исключить продукты, богатые простыми углеводами (сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки, фрукты, мед, варенье, джем, повидло, мармелад, зефир, пастилу, карамель, шоколад, мороженое, сладкие йогурты, сладкие творожки, сладкие десерты, сладкие соусы, сладкие соусы, сладкие соусы, сладкие соусы).

Приблизительно 10% от суточной калорийности рациона должны составлять продукты, содержащие 10-15% углеводов (хлеб, крупы, макароны, овощи, фрукты, ягоды, бобовые).

Рекомендуется: употреблять продукты, содержащие 10-15% углеводов (хлеб, крупы, макароны, овощи, фрукты, ягоды, бобовые).

Калорийность: суточная калорийность диеты для ребенка рассчитывается по формуле: 1000 ккал × 100 ккал, уменьшенной на возраст ребенка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

СГБ ГИИЦ «Городской центр медицинской профилактики»

ГЦМП ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ/ГАСТРОДУДЕНИТ

Хронический гастрит/гастроуденит – это воспаление слизистой оболочки желудка, которое может длительно существовать без клинических проявлений.

Основными причинами развития хронического гастрита/гастроуденита являются: избыток белка и его замещения на продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность питания.

Продукты, наиболее часто вызывающие аллергические реакции: коровье молоко, куриное яйцо, соя, злаки, орехи, пшеница, морепродукты и рыба.

Специализированный диетический рацион (диета) при хроническом гастрите/гастроудените способствует снижению аллергической реакции. Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

Калорийность: суточная калорийность диеты для ребенка рассчитывается по формуле: 1000 ккал × 100 ккал, уменьшенной на возраст ребенка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

СГБ ГИИЦ «Городской центр медицинской профилактики»

ГЦМП ВРОЖДЕННЫЙ ГИПОТИРЕОЗ

Врожденный гипотиреоз – это заболевание, характеризующееся снижением выработки гормонов щитовидной железы или нечувствительностью к ним отдельных органов.

Основными причинами развития врожденного гипотиреоза являются: избыток белка и его замещения на продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность питания.

Продукты, наиболее часто вызывающие аллергические реакции: коровье молоко, куриное яйцо, соя, злаки, орехи, пшеница, морепродукты и рыба.

Специализированный диетический рацион (диета) при врожденном гипотиреозе способствует снижению аллергической реакции. Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

Калорийность: суточная калорийность диеты для ребенка рассчитывается по формуле: 1000 ккал × 100 ккал, уменьшенной на возраст ребенка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

СГБ ГИИЦ «Городской центр медицинской профилактики»

ГЦМП МУКОПОЛИСАЦИДоз

Мукополисахаридоз – это группа наследственных заболеваний, характеризующихся нарушением обмена мукополисахаридов.

Основными причинами развития мукополисахаридоза являются: избыток белка и его замещения на продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность питания.

Продукты, наиболее часто вызывающие аллергические реакции: коровье молоко, куриное яйцо, соя, злаки, орехи, пшеница, морепродукты и рыба.

Специализированный диетический рацион (диета) при мукополисахаридозе способствует снижению аллергической реакции. Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

Калорийность: суточная калорийность диеты для ребенка рассчитывается по формуле: 1000 ккал × 100 ккал, уменьшенной на возраст ребенка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

СГБ ГИИЦ «Городской центр медицинской профилактики»

ГЦМП ФЕМИТОМОРИЯ

Фемитомория – это заболевание, характеризующееся нарушением обмена веществ.

Основными причинами развития фемитомории являются: избыток белка и его замещения на продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность питания.

Продукты, наиболее часто вызывающие аллергические реакции: коровье молоко, куриное яйцо, соя, злаки, орехи, пшеница, морепродукты и рыба.

Специализированный диетический рацион (диета) при фемитомории способствует снижению аллергической реакции. Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

Калорийность: суточная калорийность диеты для ребенка рассчитывается по формуле: 1000 ккал × 100 ккал, уменьшенной на возраст ребенка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

СГБ ГИИЦ «Городской центр медицинской профилактики»

Правильное питание ребенка — здорово и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого — правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:

Правило 1

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.



Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — 4-5 раз в день. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежутки между ними составляли не более 4,5 часов.

Перекус — за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.



Правило 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

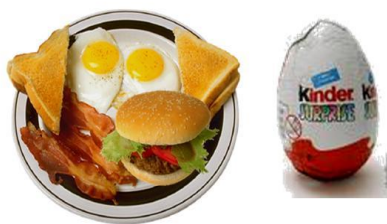
Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



«Помни всюду и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда -
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ
ЕДА ПОЛЕЗНА?**
«Лакомств много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанга, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

Какое питание правильное?

РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ



ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЯХ



ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

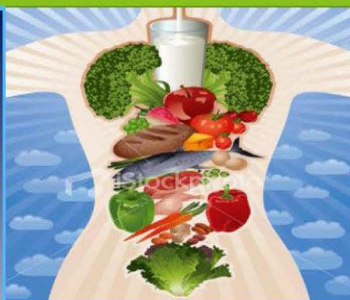


Не забывайте!

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим: Рекомендуется принимать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

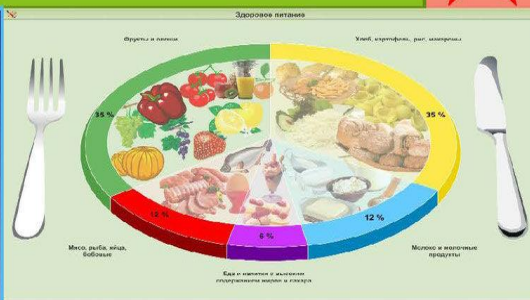
Помните !

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полноценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполноценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.



Уважаемые родители!

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак – дома в 7.45- 8.00 часов.
- Второй тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены.
- Обед – в 13.00-14.00 часов, по возвращению из школы.
- Полдников 16.30-17.00 часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания – прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.

tynda2.ucoz.ru



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**