## О здоровом питании

для школьников от Минздрава





Сбалансированное питание является залогом здоровья. Неправильная диета — один из основных факторов риска развития различных заболеваний, в частности, ожирения, сахарного диабета 2 типа, хронической сердечной недостаточности, гипертонической болезни и др.

Основной принцип здорового питания заключается в соответствии количества потребляемых нами калорий и уровнем нашей активности.

Далее мы укажем некоторые важные аспекты здорового питания.









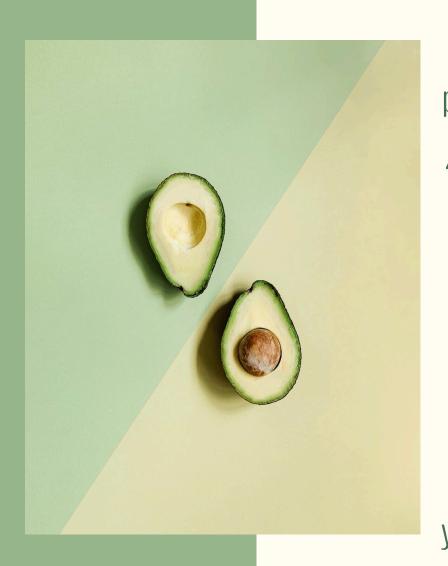
## 1. Не забывайте про рыбу и морепродукты

Рыба является прекрасным источником белка, витаминов и минералов. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, включая жирные сорта рыбы (например, лосось, сардины, скумбрию, форель), которые богаты омега-3 (рыбий жир), что служит профилактикой сердечно-сосудистых

заболеваний.

- 2. Ешьте больше фруктов и овощей В еде можно использовать свежие, замороженные, консервированные или сухие фрукты и овощи.
- 3. Ограничьте потребление насыщенных жиров Жиры, так же как и остальные группы питательных элементов, необходимы человеческому организму для нормального функционирования. Однако важно помнить, что, как и с углеводами, существуют «полезные» и «вредные» жиры.
- «Вредные» (насыщенные) жиры вызывают повышение уровня холестерина, и при их избыточном употреблении может развиться атеросклероз. Насыщенные жиры в большом количестве содержатся в сливочном масле, жирном мясе, сосисках, колбасах, сырах, жирных молочных продуктах (сметане, сливках), выпечке и т. д.





Постарайтесь заменять насыщенные жиры ненасыщенными, которые содержатся в растительных маслах, авокадо, рыбе и др. 4. Ограничьте употребление сахара в пище Избыточное потребление сахаров приводит к развитию ожирения, а также повреждению зубной эмали. Сладкие напитки и продукты, как правило, высококалорийны и при избыточном употреблении приводят к быстрому набору Beca.



5. Не забывайте про воду
Людям необходимо потреблять много
жидкости, чтобы избежать
обезвоживания.

6. Не пропускайте завтрак
Завтрак с высоким содержанием
клетчатки и низким содержанием сахаров
и жиров является здоровым и полезным
и позволяет не перекусывать вредной
пищей в течение дня.

7. Формируйте правильные пищевые привычки Мы живем в эпоху, когда еда из жизненно необходимого источника энергии, витаминов и минералов превратилась в антидепрессант, средство от скуки и способ коммуникации. Многие люди переедают не из-за неправильного состава пищи, а из-за нецелесообразного ее приема. Старайтесь не есть на ходу и не совмещать прием пищи с другими активностями (просмотром телевизора или видео в интернете, перепиской в смартфоне, чтением книг, работой и т. д.).