

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 развиваться 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 веса.





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.).

