

Автор: Виктория Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

«В еде не будь до всякой пищи падок, Знай точно время, место и порядок»

Авиценна



Рациональное, сбалансированное питание является одним из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, обеспечивающего сохранение здоровья, высокую работоспособность, являющегося важнейшим фактором профилактики заболеваний. Особое значение питание имеет в детском возрасте, когда формируются основные физиологические, метаболические, иммунологические механизмы, определяющие здоровье человека на протяжении всей его последующей жизни, и предпочтение тех или иных продуктов, также оказывающих влияние на здоровье каждого из нас.

Важно помнить, что структура питания полностью зависит от самого человека и отражает уровень его образованности. Страйтесь следовать сами и прививать своему ребенку принципы здорового питания.

Формируя свой рацион, соблюдайте следующие правила:

1. Здоровое сбалансированное питание основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

2. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (около 500 граммов). Необходимо отдавать предпочтение продуктам «местного» производства.

3. Кисломолочные продукты с содержанием жира до 5% и низким содержанием соли (кефир, творог, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

4. Заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

6. Ограничить потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий.

7. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в продуктах промышленной переработки (копчености, колбасы и др.), консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки в день (до 5 г). Рекомендуется использовать йодированную соль.

8. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

9. Следует избегать многократного разогрева пищи, так как в ней не только разрушается часть витаминов и других важных веществ, но и образуются новые, чаще токсические компоненты, провоцирующие заболевания кишечника и печени.

10. Майонез, колбаса, картофель фри, чипсы, кола – это все должно быть исключено из меню рационального питания.

**Помните! Всегда есть выбор, как себя чувствовать, быть или не быть здоровее.
Никто не сможет заставить Вас правильно питаться. Вы сами принимаете решение.**

Ответственность за Ваше здоровье – в Вас самих.

В рамках проведения Дня здорового питания 18.08.2017г. будут работать «прямые телефонные» линии:

- с 08:00 до 09:00 по телефону 2-06-58 на вопросы о несоответствии импортной продукции гигиеническим нормативам ответит врач-гигиенист отделения гигиены питания ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Мельниченко Оксана Михайловна;

- с 14:00 до 15:00 по телефону 6-45-80 на вопросы касающиеся правил рационального питания ответит заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Кохановская Виктория Сергеевна.