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. Старайтесь 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.