

Правильное питание

Каждый человек должен питаться не только вкусно, но и правильно. Пища должна быть здоровой и разнообразной, ведь она является строительным материалом для нашего организма и источником энергии.

Запомните, соблюдать режим питания не просто важно, а необходимо. От этого зависит своевременное получение и восполнение энергии, которая интенсивно расходуется в течение дня:

7.00-8.00 завтрак;

10.00-11.00 второй завтрак;

12.00-14.00 обед;

19.00-20.00 ужин не позднее чем за 2 часа до сна.

Промежутки между приёмами пищи не должны быть более 4-5 часов, чтобы пища лучше переваривалась и усваивалась.



**ГБУЗ «Тамбовский
областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Электронная почта:

toco@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



**Правильное питание —
залог здоровья
школьника**



**Подарите себе радость
здоровой жизни!**



Разнообразное и правильное питание — необходимое условие активной и полноценной жизни, крепкого здоровья и отсутствия заболеваний. Только со здоровой пищей организм может получить необходимые ему питательные вещества и витамины. Их нехватка приводит к снижению иммунитета и способности к обучению, а также к повышению чувствительности к инфекциям и задержке роста.

Для роста и развития организма необходима пища с высоким содержанием белка: молоко, молочные и кисломолочные продукты, рыба, мясо, бобовые, растительные продукты (например, фасоль, чечевица, горох). Из-за недостатка белка страдает иммунитет, кожа становится сухой, волосы тусклыми, а ногти ломкими.

Нашему организму часто не хватает йода. Из-за его недостатка мы можем уставать, болеть, не только простудными заболеваниями и ОРВИ, но и хроническими заболеваниями. Также из-за недостатка йода снижается слуховая и зрительная память, ухудшается способность к обучению. Поэтому, чтобы хорошо себя чувствовать и иметь крепкое здоровье, нужно употреблять в пищу больше морепродуктов, морской капусты, морской рыбы, продуктов, обогащенных йодом, например йодированную соль.

Основные принципы здорового питания:

1. В питании все должно быть в меру;
2. Пища должна быть полезной и разнообразной;
3. В день должно быть не менее 3-х приёмов тёплой пищи;
4. Тщательно пережевывай пищу. Пережёвывайте каждый кусочек пищи, пока он не превратится в жидкость. Оптимально делать от 75 до 100 жевательных движений;
5. Ешь овощи и фрукты каждый день;
6. Соблюдай режим питания;
7. Не ешь перед сном;
8. Не ешь копченого, жареного, солёного и острого;
9. Не ешь всухомятку;
10. Не перекусывай чипсами, сухариками и т. п.

Обязательно в рационе должны быть свежие фрукты и овощи. В них много витаминов и минеральных веществ, которые необходимы для правильной работы, роста и развития нашего организма. Для детей действуют следующие нормы потребления свежих овощей и фруктов:

3-5 лет: овощи — 250 гр, фрукты — более 150 гр.

7-10 лет: овощи — 400 гр (включая листовую зелень), фрукты — 360 гр.

11-17 лет: овощи - 400 гр (включая листовую зелень), фрукты — 250 гр.