Здоровое питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и климатических условий проживания.

3 основных принципа:

В 2000 году ВОЗ разработала общие международные рекомендации «12 шагов к здоровому питанию». Что же нам рекомендуют?

1. Режим питания.

- Есть меньше насыщенных жиров. Каким образом? Покупать нежирное мясо, перед приготовлением удалять с него весь видимый жир, с мяса птицы снимать кожу. Есть меньше пирожных и других кондитерских изделий.
- Использовать для готовки растительное масло, а для бутербродов мягкие, преимущественно растительные маргарины.
- Выбирать молоко и молочные продукты с пониженным содержанием жира или обезжиренные.
- Регулярно кушайте рыбу. Она содержит компонент омега-3, обладающий антиоксидантным эффектом и участвующий в выделении из организма токсинов.
- Съедайте в день не менее 5 порций (примерно 400 грамм) фруктов, ягод, овощей. Так как именно они являются источником клетчатки, пектина, витамина С.
- Выбирайте хлеб и другие мучные изделия из муки грубого помола, так как это источник витаминов группы В. Поэтому полностью исключать хлеб из рациона нельзя.
- Ешьте меньше сахара. Выбирайте напитки без сахара, используйте его заменители. А соли в сутки общее потребление не должно превышать 6-7 г.

2. Сбалансированность питания.

3. Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

- Так как Тверская область относится к району эндемического йодного дефицита, вся соль ,употребляемая в пищу, должна быть йодированная.
- Старайтесь выпивать не менее 1,5 -2 литров жидкости в день.
- Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Лучше тушить, запекать, отваривать на пару.
- Способствуйте грудному вскармливанию детей в течение примерно 6 месяцев, но не менее 4 месяцев, и следите за введением продуктов прикорма через правильные промежутки времени в течение первого года жизни.
- То, что грудное вскармливание создает грудным детям наилучшие условия для начала жизни, общеизвестно, а вот о его пользе для матери люди, возможно, знают меньше. Лактация приводит к целому ряду процессов, которые благотворно сказываются на здоровье матери как в краткосрочном плане, так и в более отдаленной перспективе.

Будьте здоровы!!!