



3

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

**основных принципа:**



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.

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

✓ 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.

**Режим питания.**



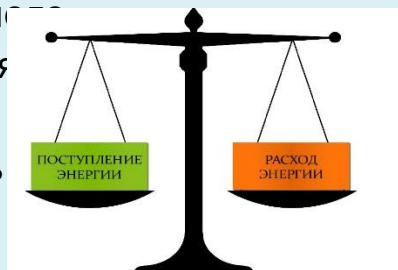
**Сбалансированность питания.**

2.



3.

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.



**Будьте здоровы!!!**

1.

