

# Здоровое питание

для детей школьного возраста



---

# Тема 1

«Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации»

---

Питание является важнейшим процессом в жизни человека, обеспечивает необходимые условия для функционирования всех органов и систем, гармоничного развития, поддержания гомеостаза.



Пищевые продукты обеспечивают организм человека энергетическим и пластическим материалом, модулируют оптимальные физиологические реакции на воздействие внутренних и внешних неблагоприятных факторов, снижают риски возникновения заболеваний, ускоряют процессы реабилитации и выздоровления.



В состав продуктов питания помимо белков, жиров, углеводов, воды входят пищевые волокна, аминокислоты, пептиды, минералы, витамины, ненасыщенные жирные кислоты, холины и прочие соединения. На разных этапах роста и развития ребенка, при отдельных видах заболеваний, после перенесенных заболеваний, а также при занятиях физической культурой и спортом, потребность в пищевых веществах, структурных компонентах питания приобретает специфичный характер.





Выявление благоприятных взаимоотношений между известными и вновь обнаруживаемыми пищевыми регуляторными компонентами и функциями организма человека, установление механизма этих взаимоотношений, научно обоснованное их комбинирование является в настоящее время одним из направлений развития индустрии продуктов общего и функционального питания.



**Функциональные продукты** – это специальные пищевые продукты, обогащенные витаминами и (или) микроэлементами и (или) ингредиенты проиотического (бифидобактерии, лактобактерии, составляющие нормальную микрофлору кишечника человека) и пребиотического (стимулирующие рост собственной микрофлоры кишечника) действия. Включение в меню функциональных продуктов снижает риски эндемичных заболеваний, а также иных рисков здоровью.



Под **здоровым питанием** понимается питание, отвечающее требованиям безопасности и создающее условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности настоящего и будущих поколений.

