

Принципы правильного питания для школьников.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) создана в 1948 году ООН. В ее состав входят 194 государства. Главная задача ВОЗ заключается в разрешении международных проблем, связанных со здоровьем населения Земли.

В своем отчете представители ВОЗ подчеркивают, что потребление излишне калорийной, жирной, соленой и сладкой пищи населением планеты с каждым днем стремительно увеличивается, и вопрос о правильном питании становится все более острым.

Здоровое полноценное питание – гарантия безопасности человечества, именно оно помогает организму защитить себя от множества заболеваний.

Исходя из рекомендаций ВОЗ, цели которой заключается в создании здорового будущего для человечества, можно выделить **10 принципов правильного питания для школьников:**



1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из которых — продукты растительного, а не животного происхождения.

Растительные продукты содержат биологически активные вещества и пищевые волокна (клетчатку), которые предотвращают хронические заболевания. Необходимо употреблять самые разнообразные растительные продукты, обеспечивающие полный спектр таких защитных веществ, что позволяет избежать дополнительного употребления витаминов или минеральных веществ.

2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400г в день).

Эта рекомендация разработана на основе эпидемиологических исследований, которые показали, что среди школьников, употребляющих ежедневно 400 граммов и более овощей и фруктов, распространенность дефицита микронутриентов гораздо ниже. Фрукты и овощи содержат большое количество витаминов, клетчатки, микроэлементов, антиоксидантов, благодаря чему организм более эффективно борется с вирусами и другими заболеваниями.

4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25), необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

Индекс массы тела (ИМТ) = вес в кг. / рост в м. в квадрате. Если значение индекса выше 25, это означает, что у школьника имеется избыточная масса тела и повышенный риск развития различных заболеваний.

5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменяйте животный жир на растительные масла.

Жиры необходимы для организма, особенно полезными являются моно- или полиненасыщенные жирные кислоты.

Жиры, как источник большого количества энергии, при низкой физической активности способствуют также развитию избыточной массы тела — фактора риска для ССЗ и рака.

6. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира и соли.

8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

9. Ешьте меньше соли.

Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку — 6 г в день. Следует употреблять йодированную соль. Около 80% этого количества соли входит в готовые продукты, такие как хлеб, колбасные изделия, консервы и другие. Нужно стараться не досаливать пищу, употреблять продукты с малым содержанием соли.

10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность.

Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.

Проанализируйте свое питание и если вы соблюдаете:

- 9-10 пунктов, то можно назвать ваше питание правильным.
- 7-8 пунктов говорят о том, что, возможно, вы наносите ущерб своему здоровью.
- 3-6 – велик риск заболеваний и проблем, связанных с пищеварительными органами.
- Менее 3 – вам нужно коренным образом пересмотреть свою систему питания. Иначе ущерб, наносимый здоровью, может привести к сокращению продолжительности вашей жизни.

Наглядно вышеизложенные принципы представлены в «пирамиде здорового питания». В этой пирамиде использован принцип светофора: зеленый — «вперед», желтый — «осторожно», красный — «берегись».



Зелёный сектор

Занимает большую часть пирамиды. Включает продукты, являющиеся основой правильного питания. Их нужно потреблять ежедневно в достаточном количестве. В этот список входят хлебобулочные изделия, растительные продукты (зелень, фрукты, овощи, орехи, ягоды), злаки, макароны.

Жёлтый сектор

Здесь расположены продукты, которые тоже необходимо потреблять регулярно, но с оговорками и некоторыми ограничениями. В одной части этого сектора — молочная продукция. Она должна быть максимально свежей и минимально жирной. Во второй части — мясо и рыба. Правило то же самое: в них должно содержаться как можно меньше жира.

Красный сектор

Самая маленькая часть пирамиды. Большинство людей трактует её неверно. Это не запрещённые продукты, но их употребление следует существенно ограничивать. Это и отличает здоровое питание от диет. Если организм требует сахара, который попал в этот сектор, его запрос нужно удовлетворить. Однако не посредством поглощения огромного количества шоколадных конфет и мороженого, а долькой горького шоколада или ложкой натурального мёда. Кроме сладостей, здесь значатся кондитерские изделия и масло.

Используемые источники:

Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА- ПРЕСС, 2001.

<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>