

Правильное питание



Выводы врачей:

- Первое. Есть несколько групп пищевых продуктов, которые организму необходимы (именно они и входят в пищевую пирамиду).
- Второе. Нельзя на долгое время снижать калорийность ниже определенных пределов.
- Третье. Количество потребляемой пищи напрямую зависит от уровня физической активности.

Современная пирамида здорового питания.

Итак, рисуем схему здорового питания.

- Давайте представим себе пирамиду, состоящую из разных секторов, где каждый сектор — группа питательных веществ. Это и будет пищевая пирамида или пирамида питания..

Группы питательных веществ

- Все группы питательных веществ в ней одинаково важны, ни без одного не может быть правильного питания. Только вот соотношение этих веществ разное. Чего-то больше, чего-то — совсем немного. Но немного — не значит не важно.

Принцип здорового рациона

- Организм должен получить все, в чем он нуждается. Особенно это важно в случае лишнего веса: организм не отдаст лишний жир до тех пор, пока не привыкнет, что ему постоянно дают все необходимое.

Зависимость количества питательных веществ от суточной потребности калориях

- А теперь, проведите горизонтальные линии на пирамиде. Это будет зависимость количества питательных веществ от суточной потребности в калориях.

- У кого-то энергозатраты велики, а кто-то ведет малоподвижный образ жизни.
- Кто-то вес набирает, кто-то снижает.

И вот, в зависимости от этого и подбирается количество, а соотношение остается примерно тем же.

- И все же, не стоит забывать о том, что каждый из нас индивидуален. Пищевая пирамида рекомендует усредненное количество и соотношение, «от» и «до». Чтобы определить идеальное питание именно для вас, требуется «подгонка» с учетом поставленной задачи — темпа снижения веса, комфорта, условий работы, образа жизни.

- Режим питания - это соблюдение определенных часов приема пищи и интервалов между ними, наилучшее распределение количества принимаемой пищи и ее калорийности в течение суток.

- Продумывая режим питания ребенка, родители должны учитывать распорядок его дня, его нагрузки, особенности обучения в школе, занятость спортом, общественной работой и т. д. Они должны стремиться воспитать у ребенка сознательное отношение к питанию и соблюдению режима дня.

- Все школьники независимо от возраста должны получать питание четыре раза в день. Три приема пищи - завтрак, обед и ужин- являются основными, а четвертый, дополнительный, вводится как второй завтрак для школьников, обучающихся в первую смену, и как полдник - для обучающихся во вторую смену.

- Школьники, занимающиеся в первую смену, должны пообедать после возвращения из школы, а занимающиеся во вторую смену - перед тем, как отправиться в школу. Ниже приводится рекомендуемый режим питания для учащихся разных возрастов, занимающихся в разные смены.

- Калорийность пищи в течение суток должна распределяться следующим образом: завтрак и ужин - по 20 - 25 процентов, обед - 35-40, второй завтрак или полдник - 15-20