

Советы родителям

(о здоровом питании)

«Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину».

Пифагор

Следующие советы помогут вам и вашим детям вести здоровый образ жизни на основе питания.

Употребляйте разнообразные продукты питания. Ваш организм нуждается в разнообразных питательных веществах. Не существует ни одного продукта питания, который мог бы обеспечить ваш организм всеми необходимыми веществами. Вы должны ежедневно употреблять в пищу зерновой хлеб, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, птицу, рыбу и бобовые.

Употребляйте крупы, фрукты и овощи. Если вы съедаете 6-11 порций хлеба, риса, каши или макарон в день, то 3 из них должны состоять из цельных круп. Вы также должны съесть 2-4 порции фруктов и 3-5 порций овощей. Поддерживайте вес в норме. Избыточный вес повышает риск возникновения повышенного кровяного давления, заболеваний сердца, сердечных приступов, диабета, некоторых типов рака и других заболеваний. Слишком малый вес увеличивает опасность заболевания остеопорозом и вызывает другие проблемы со здоровьем.

Порции должны быть умеренными. При потреблении небольших порций пищи гораздо легче поддерживать нормальный вес и оставаться здоровым.

Питайтесь регулярно. Если вы пропускаете прием пищи, то это может привести к сильному голоду, что в свою очередь может привести к перееданию. Когда вы очень голодны, то легко забываете о правильном питании. Борьба с голодом помогают легкие закуски между приемами пищи.

Сократите объем потребления, но не отказывайтесь полностью от каких-либо продуктов питания. Мы едим не только для получения питательных веществ, но и для удовольствия. Если ваши любимые продукты питания содержат большое количество жиров, соли или сахара, то основным правилом является ограничение их количества и частоты приема. Значительно снизить уровень потребляемого жира позволит употребление молока и молочных продуктов с низким содержанием жира и постного мяса.

Контролируйте сбалансированность вашего питания. Нет ни одного «идеального» продукта питания. Если вы употребляете много продуктов, содержащих большое количество жиров, соли или сахара, постарайтесь переключиться на другие продукты питания.

Помните, пища не может быть хорошей или плохой. Выбирайте продукты питания на основании общих пищевых предпочтений, а не потому, что тот или иной продукт вам нравится или нет.