**Консультация для родителей**

**Ешьте на здоровье и не полнейте**

*Здоровая пища укрепляет здоровье.*

Предположим, что вы только что купили машину своей мечты – Porsche Panamera, Mersedes S-Class или Audi A8. Разве могла бы в вашем сознании после этого возникнуть мысль о том, что этот автомобиль можно заправлять топливом низкого качества, что не нужно регулярно менять масло или, что советы изготовителя по поддержанию технического состояния машины можно проигнорировать? Конечно нет! Заплатив более 90000$ за роскошный автомобиль, вы, конечно же, стали бы весьма добросовестно обслуживать его, что бы он был в наилучшем состоянии.

Тело человека устроено гораздо сложнее, чем любой автомобиль. Оно – чудо инженерной мысли не имеющего границ интеллекта. Задумайтесь об устройстве и функционировании клетки, о сложной организации мозга, тонкостях строения сердца или о чуде рождения. Поражает тщательно продуманная конструкция человеческого организма «Человек - роскошный автомобиль», наши тела нуждаются в самом лучшем «топливе», которое дало бы нам энергию жизни. Это «топливо» поступает из пищи, которую мы едим. Если не заправлять роскошный автомобиль качественным топливом, снижается его ресурс, теряется мощность, двигатель начинает работать нервно. Так же и без правильного питания наши тела просто не функционируют должным образом.

Сбалансированная диета, составленная из самых лучших продуктов, дает организму необходимые питательные вещества, нужные для роста, поддержания жизни и восполнения израсходованной энергии. Когда мы выбираем не качественные продукты или едим недостаточно даже при употреблении самых лучших продуктов, организм страдает. В то же время если мы едим слишком много высокорафированных продуктов, то рискуем набрать избыточный вес и при этом регулярно недополучать жизненно важные питательные вещества. Мы должны заботиться о состоянии здоровья нашего организма. Неправильное и некачественно питание влечет за собой преждевременные болезни и смерть, которые можно было бы предотвратить. Не обманывайтесь: то, что мы едим очень важно.

***Что следует считать здоровой пищей?***

Наш организм получает питание из тех продуктов, которые мы принимаем в пищу. В продуктах содержится питательные вещества необходимые для здоровой и продуктивной жизни. Пищеварение – сложный процесс расщепления пищи на питательные элементы, которые организм способен усваивать и использовать для своего функционирования. Этот процесс начинается во рту, затем его следующий этап происходит в желудке, потом продолжается в тонком и, наконец, в толстом кишечнике.

Питательные вещества, в которых нуждается организм, делится на следующие категории:

* **Углеводы.** В питательном рационе, которые можно условно приравнять к «топливу класса премиум», большая часть углеводов должна поступать из нерафинированных источников питания, таких как цельнозерновые продукты, бобовые, фрукты и овощи.
* **Белки**. Каждая клетка организма содержит белки. Они необходимы для восстановления и роста тканей. Белки в разном количестве содержатся почти во всех продуктах; хорошими источниками белков считаются продукты животного происхождения, такие как молоко и яйца, следует помнить, что источником белка являются так же и бобовые.
* **Жиры**. Жиры являются концентрированными источниками энергии. Часто мы употребляем слишком много жиров, так как нам нравится вкус, который жир придает пищи. Так, к примеру, многие люди предпочитают картофель фри отварному картофелю. Нужно помнить, что орехи даже в умеренном количестве поставляют жиры отличного качества. Организм нуждается в жирах, чтобы усваивать жирорастворимые витамины.
* **Витамины.**  Витамины – важные органические компоненты питательного рациона человека. Даже в небольших количествах их вполне достаточно для нормального роста и активного организма. Большинство витаминов встречаются в природе в различных продуктах. Одни являются жирорастворимыми, другие – водорастворимыми. При недостаточном потреблении витаминов в организме развивается их дефицит.
* **Минералы.** Эти неорганические элементы имеют жизненно важное значение для здоровья человека и легко извлекают организмом как из животных, так и из растительных продуктах. Если потреблять их в небольшом количестве, так же может развиться их дефицит.
* **Антиоксиданты и фитохимические вещества.** Ученым в настоящее время известны сотни таких веществ. Они защищают организм от болезней, а некоторые препятствуют его старению. Они обнаруживаются в первую очередь в цельно- зерновых продуктах, фруктах, овощах и орехах.

Для хорошего здоровья вам необходимы все эти категории питательных веществ, и секрет состоит в их комбинировании.

***Максимум пользы от простой программы питания*.**

Какова оптимальная диета для наилучшего состояния здоровья? Задумайтесь о рационе питания. Формирую свою диету на основе продуктов из предложенного меню, мы сможем легко удовлетворить наши оптимальные потребности в питательных веществах.

* **Злаки и зерновые.** Они должны стать основой нашего рациона питания. Зерновые и злаки включают в себя цельнозерновой хлеб, макаронные изделия, рис и кукурузу. В нерафинированном виде эти продуты богаты клетчаткой, сложными углеводами, витаминами и минералами.
* **Фрукты и овощи.** Эти продукты представлены во всем разнообразии цвета, ароматов и текстур и являются самыми богатыми источниками защитных фитохимических веществ, антиоксидантов, витаминов и минералов. Многие люди, похоже, предпочитают фрукты овощам, но нам необходимо как то, так и другое в сбалансированном количестве. Продукты этой группы, имеющие наиболее глубокий и насыщенный цвет, обычно содержат и большое количество фитохимических веществ и антиоксидантов.
* **Бобовые, орехи и семена.** Фасоль, горох и чечевица являются отличным источником качественного белка, а так же минералов, витаминов и других защитных питательных элементов. Орехи и семена обеспечивают небольшими жирами, но, поскольку они являются еще и концентрированным источником калорий, нам следует ограничить их потребление до одного двух приемов день. Те, кто не является вегетарианцем, как аналог бобовым, орехам и семенам употребляют в пищу рыбу, птицу и мясо либо ограничивают включением в свой рацион молочных продуктов и яиц. В них имеется много важных питательных веществ, в том числе кальций и витамин В12. Витамин В12 встречается только в продуктах животного происхождения и предотвращает злокачественную анемию и неврологические расстройства, а также способствует нормальному клеточному делению. Поэтому важно, чтобы те, кто не употребляет никакой пищи животного происхождения,, включили в рацион достаточно продуктов обогащенных витамином В12, ил регулярно принимали его дополнительно к рациону.
* **Жиры, масла, сладости и соль.** Организм нуждается лишь в небольшом количестве этих продуктов. Хотя незаменимые жиры и натрий жизненно важны для оптимального здоровья, чрезмерное их количество может вызвать серьезные проблемы. Йод – важный микроэлемент, который легко получить если употреблять йодированную соль, но он также присутствует в морской соли, водорослях или же его можно принимать дополнительно. Рафинированный сахар не является необходимым для хорошего здоровья,, его используют для придания пище особого вкуса.

Сегодня диетологи признают, что основу здорового питания должна составлять растительная пища: она поддерживает здоровье в хорошем состоянии и снижает риск заболеваний. Чтобы растительная пища была сбалансированной, достаточно употреблять ее в максимально разнообразном ее виде. Кроме того, продукты растительного происхождения лучше употреблять, не подвергая их рафинированию или переработке. Нужно стремиться к тому, чтобы по максимуму потреблять продукты в их цельном виде.

***Принципы выбора здоровых продуктов.***

Здоровая диета требует правильного подбора продуктов. Учитывайте следующие простые принципы.

* **Разнообразие.** Самый важный принцип качественного питания – употребление разнообразных продуктов. Благодаря этому обеспечивается поступление в организм широкого спектра питательных веществ, поддерживающих организм в здоровом состоянии, а различные текстуры продуктов, их вкусовые и цветовые оттенки усиливают удовольствие от еды.
* **Качество.** Стремитесь, к тому чтобы большая часть вашего рационного состояла из цельных нерафинированных продуктов. В таких продуктов больше питательных веществ и меньше калорий.
* **Умеренность.** Некоторые важные компоненты здоровой пищи следует употреблять в меньших количествах. Наш организм требует достаточного количества незаменимых жиров, как и некоторого количества соли для выработки электролитов. Но растущей проблемой во всем мире является ожирение. Помните, что переедать можно и питаясь и здоровой пищей! Если мы хотим, что бы вес нашего тела не превышал допустимые нормы, то должны потреблять ровно столько энергии, сколько расходуем.
* **Некоторых продуктов следует избегать.** К таковым относятся высокорафинированные продукты, из которых выведено большое количество питательных элементов, а также и напитки, которые не имеют питательной ценности (такие, например, как алкоголь, кофе и газированные напитки).

**Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить**

* Сливочное масло;
* Масло растительное;
* Сало;
* Сметана, сливки;
* Сыры более 30%жирности;
* Творог более 5% жирности;
* Майонез;
* Жирное мясо, копчености;
* Колбасные изделия;
* Жирная рыба;
* Кожа птицы;
* Консервы мясные, рыбные и растительные в масле;
* Полуфабрикаты (пельмени, готовые фарш, замороженные блюда и др.);
* Орехи, семечки;
* Сахар, мед;
* Варенье, джемы;
* Конфеты, шоколад;
* Пирожные, торты;
* Печенье, изделия из сдобного теста;
* Мороженое;
* Сладкие напитки (лимонад на сахаре);
* Алкогольные напитки.

Следует по возможности исключить такой способ приготовление пищи как жаренье. Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира.

**Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве.**

* Нежирное мясо;
* Нежирная рыба;
* Молоко и кисломолочные продукты (нежирные);
* Сыры менее 30% жирности;
* Творог менее 5%жирности;
* Картофель;
* Кукуруза;
* Зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица);
* Крупы;
* Макаронные изделия;
* Хлеб и хлебопродукты (не сдобные);
* Фрукты;
* Яйца.

«Умеренное количество» означает половину от Вашей привычной порции.

**Продукты, которые можно употреблять без ограничения**

* Капуста (все виды);
* Огурцы ;
* Салат листовой, зелень;
* Помидоры;
* Перец;
* Кабачки;
* Баклажаны;
* Свекла;
* Морковь;
* Стручковая фасоль;
* Редис, редька, репа;
* Зеленый горошек (молодой);
* Шпинат, щавель;
* Грибы;
* Чай, кофе без сахара без сливок;
* Минеральная вода (без газов);
* Напитки на сахарозаменителях;

Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде. Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должны быть минимальным.

***Пандемия ожирения***

Проблема избыточного веса и ожирения стало настолько распространенной, что медицинские работники начали называть ее пандемией, подчеркивая тем самым ее общемировой характер. По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире, по меньшей мере 2,8 миллиона человека ежегодно умирают вследствие нарушений в организме, вызванных избыточным весом или ожирением. Эта болезнь одинаково поражает богатые и бедные страны, ее нельзя считать характерной чертой только государств с высоким уровнем доходов.

Ожирение определяется как «не нормальное или чрезмерное накопление жира, которое может негативно повлиять на здоровье». Вы можете самостоятельно подсчитать свой избыточный вес, если он у вас есть, найдя индекс массы вашего тела (ИМТ). Для этого разделите свой все в кг на квадрат вашего роста в метрах. Если ваш ИМТ равен или больше 25, у вас избыточный вес, а если он равен или больше 30, то у вас ожирение. Как в том, так и в другом случае вам следует начать выполнять программу изменения вашего образа жизни.

Например, если вы весите 60 кг, а ваш рост составляет 1,70 м, расчет ИМТ будет следующим:

ИМТ=60/(1,7\*1,7)=20,8 (у вас нормальный вес)

|  |  |
| --- | --- |
| **Значение ИМТ** | |
| Дефицит массы тела | < 18,5 |
| Нормальная масса тела | 18,5-24,9 |
| Избыточная масса тела (предожирение) | 25,0-29,9 |
| Ожирение I степени | 30,0-34,9 |
| Ожирение II степени | 35,0-39,9 |
| Ожирение III степени | ≥40 |

О чем говорить ваш ИМТ? Вы уже в группе риска? У вас лишний вес? В норме ли ваше артериальное давлении? Как много жирной, калорийной пищи из рафинированных и переработанных продуктах вы едите? Не состоит ли ваш рацион преимущественно из фастфуда? Если да – то вас в будущем ожидают неприятности. А возможно, у вас уже есть проблемы со здоровьем, но вы об этом еще не знаете.

СМИ рекламируют множество «чудо - программ» для похудения, но самой лучшей и безопасной программой является радикальное изменение образа жизни: придерживаться здорового питания, вести активный образ жизни, заниматься спортом.

И не забывайте, что усилия по укреплению здоровья всегда положительно сказываются и на качестве жизни, и на решении умственных задач. Питайтесь правильно, выполняйте физические упражнения и наслаждайтесь положительными эмоциями, которые за ними последуют. Анализируйте свои успехи и не теряйте «вкуса» к жизни.