

Челябинская областная детская библиотека им. В. Маяковского
Информационно–библиографический отдел



ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ –



ЗДОРОВЬЯ НАБИРАТЬСЯ!

Челябинск

2023

Всемирный день здорового питания отмечается 16 октября

В 1979 году на проводимой ООН конференции Продовольственной и сельскохозяйственной организации (FAO) был учрежден *Всемирный день продовольствия*. Дата, задуманная как привлечение общественности к мировой продовольственной проблеме для борьбы с голодом, недоеданием, нищетой, позднее преобразовалась в *День здорового питания* - призыв каждому человеку задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе питания.

«Мы есть то, что мы едим» - гласит народная мудрость. Питание - один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. К сожалению, мы не всегда четко понимаем, что нужно есть для того, чтобы чувствовать себя здоровым и быть в форме.

Несколько основных правил здорового питания

- ❖ соблюдайте умеренность во всем;
- ❖ разнообразие: человеческому организму для нормального функционирования нужно огромное количество органических и минеральных веществ, они обязательно должны присутствовать в рационе;



- ❖ фрукты и овощи необходимы и должны обязательно присутствовать в рационе: в них много незаменимых пищевых волокон и витаминов;

- ❖ как ни парадоксально, чтобы не набирать лишний вес, надо есть чаще: плотно завтракайте, нормально обедайте и скромно ужинайте, в промежутках перекусывайте фруктами, перед сном — кисломолочным напитком;
- ❖ энергетический баланс: еда должна восполнять энергетические потери, система питания должна это учитывать;
- ❖ пейте достаточно чистой воды: минимальное количество должно составлять около 30 мл/кг в сутки;
- ❖ молочные и кисломолочные продукты в рационе: суточную норму кальция можно получить из пол-литра молока, витамина B2 – из стакана;
- ❖ жиры нельзя полностью исключать, но ограничивать: недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, к нарушению работы нервной и гормональной систем.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,
в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли
(менее 5 грамм в сутки);
не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя
потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты:
хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ОТБУ ГИИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

Питание является определяющим фактором:

- ▶ нормального роста и развития организма;
- ▶ физической и умственной активности;
- ▶ формирования устойчивости к возникновению болезней;
- ▶ здоровья и долголетия в целом.



Предлагаем вам познакомиться с полезными книгами, которые помогут разобраться во многих вопросах, связанных с правильным питанием:



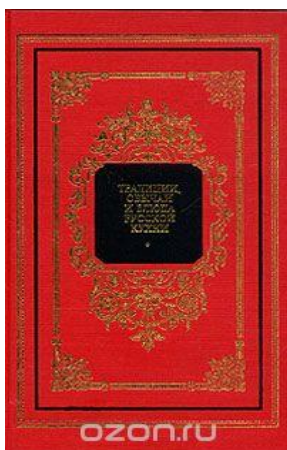
Дружинина, А. Здоровое питание / А. Дружинина. – Москва : АСТ-пресс-книга, 2004. – 336 с.

Как выбрать то, что действительно вкусно и полезно? Из чего составить рацион, чтобы получить все необходимые организму витамины и питательные элементы? Как научиться отличать качественные продукты от некачественных? Книга поможет разобраться в этих вопросах.



Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – Москва : АСТ, 2005. – 237 с.

Это настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит множество интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, его правильном питании и образе жизни. Даны четкие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как наладить здоровый сон или избавиться от стресса.



Ковалев, В. Традиции, обычаи и блюда русской кухни / В. Ковалев, Н. Могильный. – Москва : Terra, 1998. – 336 с.

Традиционная национальная русская кухня складывалась веками, она – полезна, разумна, соответствует современным научным взглядам на рациональное питание. Авторы знакомят читателей с традициями, способами приготовления пищи, дают практические рецепты.



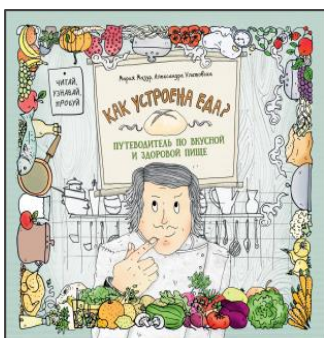
Лойко, Р. Фрукты и овощи : рецепты оздоровления / Р. Лойко, З. Кавецки. – Москва : АСТ, 2004. – 352 с.

Знаете ли вы, что чеснок растворяет тромбы в кровеносных сосудах и нормализует давление? Что соком столовой свеклы лечат гипертонию, атеросклероз и даже ожирение? Что черника снижает содержание сахара в крови? Авторы предлагают простые и доступные способы профилактики и лечения с помощью безопасных и эффективных средств - овощей и фруктов. Эта книга откроет вам секреты здоровья и красоты.



Лоу, Ф. Все о моем здоровье. Как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым / Ф. Лоу. – Москва : Клевер-Медиа-Групп, 2013. – 48 с.

В подростковом возрасте не всегда советы родителей кажутся убедительными, в том числе и по вопросам питания. Надеемся, что подсказки профессионала покажутся более авторитетными.



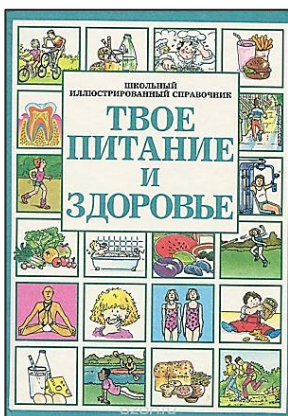
Мазур, М. Как устроена еда? : путеводитель по вкусной и здоровой пище / М. Мазур, А. Улатовска ; перевод с польского С. Чернецова-Рождественского. - Москва : Росмэн, 2019. - 103 с.

Знакомить с принципами здорового питания, учить различать полезные и вредные продукты можно с юмором, как в предлагаемой книге, к тому же, забавно проиллюстрированной. Это - путеводитель ребенка по миру еды.



Спиричев, В. Что могут витамины : парадоксы правильного питания / В. Спиричев. – Москва : АСТ-пресс-книга, 2011. – 288 с.

Что такое витамины? Какова роль витаминов в организме, сколько их нужно человеку? Почему витаминов порой не хватает? Что делать, чтобы обеспечить себя этими жизненно важными биологически активными веществами? На эти и многие другие вопросы дает ответы книга.



Твое питание и здоровье : школьный иллюстрированный справочник. – Москва : Росмэн, 1996. – 95 с.

Иллюстрированный справочник поможет школьнику быть в отличной форме. Здесь - о том, какие эффекты производят различные виды пищи, что такое правильная диета, как работает наш организм, что нужно делать, чтобы чувствовать себя бодрым и прекрасно выглядеть.



Фадеева, Н. У ребенка лишний вес? В 2 кн. Кн. 2. Еда без вреда : вкусные подсказки / Н. Фадеева. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. – 104 с.

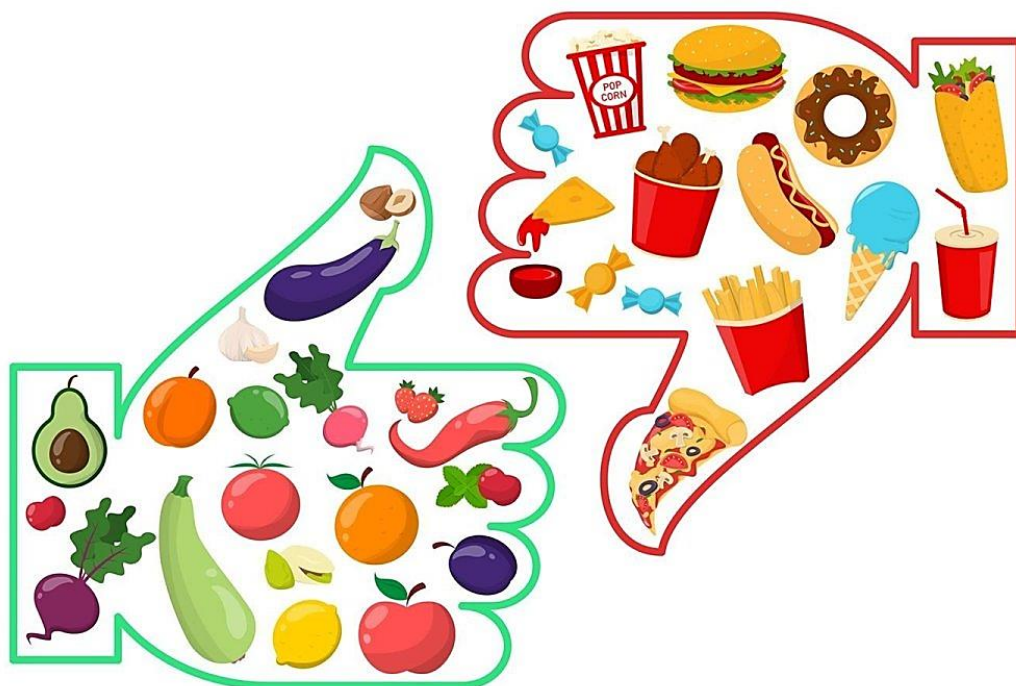
Доступно и увлекательно рассказывается о том, что такое правильное питание и почему важно придерживаться его принципов. Говорится и о лишнем весе: как его не набрать, как бороться с ним: что можно и чего нельзя делать.



Шатулина, А. Полезные рецепты вредных вкусов / А. Шатулина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. – 45 с.

Бургеры, шоколадные батончики, магазинные соусы... – заманчивые, но не полезные удовольствия. Как сделать вкусное полезным, именно такие рецепты приводятся в книге. Учитесь готовить, наслаждение и здоровье вам будут обеспечены!

Красота и здоровье - в ваших руках, вернее, у вас на тарелке!



**Правильно питаться – здоровья набираться! / ГКУК ЧОДБ ;
информационно-библиографический отдел ; сост. И. В. Вагнер ; ред. Е. В.
Караваева. – Челябинск, 2023. – 8 с. : ил.**

Иллюстрации из открытых источников интернета.