# Здоровое питание

**Что такое рациональное питание?**

Здоровье – самая большая ценность и для самого человека, и для государства. На здоровье человека влияет очень много факторов. Это и состояние окружающей среды, и образ жизни, и двигательная активность, и социальный статус, и качество питания. Для сохранения и укрепления здоровья человек должен получать рациональное питание.

Под рациональным (здоровым) понимают питание, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам.

Рациональное питание нередко называют питанием "правильным", "сбалансированным", "здоровым". При рациональном питании в рацион должны включаться все необходимые пищевые вещества, энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Должен соблюдаться оптимальный режим питания.

**Основные правила детского питания:**

* ежедневно употреблять 1 —2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30—50 г) или сыр (5-10 г или 10—20 г через день);
* сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др. - до 10—15 г в день);
* ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
* широко использовать в питании рыбу и морепродукты;
* ежедневно включать в рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов);
* стремиться использовать в питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;
* широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;
* стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и др. форм "fast-foods".

**Пищевые вещества и их роль в питании:**

* Белки - участвуют в построении клеток, органов и тканей, входят в состав ферментов, в т.ч. белков иммунной системы и клеток крови и др.
* Углеводы - участвуют в построении органов и тканей, клеточных мембран, основной источник энергии(обеспечивают 50-60% необходимой детям).
* Жиры - необходимы для построения органов и тканей, клеточных мембран, являются источником энергии (обеспечивают 30-40% необходимой энергии).
* Минеральные вещества и микроэлементы - участвую в построении костно–мышечной системы, регуляции важных жизненных функций (кроветворение, проведение нервного импульса, свёртываемости крови и т.д.)
* Витамины - входят в состав ферментов, участвуют в кроветворении, повышают иммунитет и т.д.
* Растительные волокна - входят в состав овощей и фруктов, улучшают перистальтику кишечника.
* Организация рационального питания [edu.gov.by/ru/main.aspx](http://edu.gov.by/ru/main.aspx?guid=1141)