



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации

Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.

Распространяется бесплатно.



Практические рекомендации по поддержанию здорового питания

1. *Овощи и фрукты* должны составлять основную часть вашего приёма пищи – ½ тарелки. Обеспечьте разнообразие цвета и вида вашей пищи и помните, что картофель не считается овощем из-за содержания крахмала.

2. Отдайте предпочтение *цельнозерновым* – ¼ тарелки.

Цельные и неочищенные зерновые – цельная пшеница, ячмень, зерна пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы, – меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна.

3. *Белок* – ¼ тарелки.

Рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Их можно добавить в салат, и они хорошо сочетаются с овощами. Ограничьте потребление красного мяса и избегайте его потребления в переработанном виде, таком как бекон и сосиски.

4. *Полезные растительные масла* – в умеренном количестве.

5. *Пейте воду, кофе или чай.*

Откажитесь от сладких напитков, ограничьте потребление молока и молочных продуктов до одной или двух порций в день, ограничьте потребление сока до маленького стакана в день.

И самое важное – будьте активны. От этого в том числе зависит суточная калорийность.

Всемирная организация здравоохранения дает рекомендации, как рассчитать калорийность суточного рациона:

Для женщин от 18 до 30 лет $(0,062 \times \text{вес в кг} + 2,036) \times 240 \times \text{КФА}$;

Для женщин от 31 до 60 лет $(0,034 \times \text{вес в кг} + 3,538) \times 240 \times \text{КФА}$;

Для женщин старше 60 лет $(0,038 \times \text{вес в кг} + 2,755) \times 240 \times \text{КФА}$.

Для мужчин от 18 до 30 лет $(0,063 \times \text{вес тела в кг} + 2,896) \times 240 \times \text{КФА}$;

Для мужчин от 31 до 60 лет $(0,484 \times \text{вес тела в кг} + 3,653) \times 240 \times \text{КФА}$;

Для мужчин старше 60 лет $(0,491 \times \text{вес тела в кг} + 2,459) \times 240 \times \text{КФА}$.

Где КФА – коэффициент физической активности: 1 - низкая, 1,3 – средняя, 1,5 – высокая.

В зависимости от полученной суточной калорийности, каждой группе продуктов будут соответствовать порции.

Сбалансированный рацион по соотношению БЖУ будет выглядеть следующим образом:

Для похудения: 30-35% белки, 30-35% жиры, 30-40% углеводы.

Для поддержания веса: 25-35% белки, 25-35% жиры, 40-50% углеводы.

Для набора веса: 35-40% белки, 15-25% жиры, 40-60% углеводы.

При таком распределении БЖУ в рационе организм в достаточном количестве получает питательные вещества и витамины.

Группы продуктов питания для детей

В соответствии с Конвенцией о правах ребенка, каждый ребенок грудного возраста и других возрастных групп имеет право на надлежащее питание.

По оценкам, в 2017 году во всем мире у 155 миллионов детей в возрасте до пяти лет наблюдались задержки в росте (слишком низкий рост для своего возраста) у 52 миллионов детей было низкое соотношение веса к росту, в то время как у 41 миллиона детей имелся избыточный вес или ожирение.

Оптимальное питание на протяжении первых двух лет жизни способствует здоровому росту ребенка и улучшает его когнитивное развитие.

Рекомендации по здоровому питанию для грудных детей и детей других возрастных групп схожи с рекомендациями для взрослых, но важны также следующие компоненты:

1. В течение первых 6 месяцев жизни дети должны находиться на исключительном грудном вскармливании.

2. Грудное вскармливание детей необходимо продолжать в течение первых двух лет жизни и позднее.

3. С шестимесячного возраста грудное молоко необходимо дополнять разнообразными надлежащими безопасными и питательными продуктами.

4. В прикорм не следует добавлять соль и сахар.

Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ для детей в возрасте 6-23 месяцев. Оно может обеспечивать половину или более всех энергетических потребностей ребенка в возрасте 6-12 месяцев и одну треть энергетических потребностей ребенка в возрасте 12-24 месяцев.

Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ во время болезни и способствует снижению смертности среди детей, испытывающих недостаточность питания.

Основной принцип любого приёма пищи ребенка также «правило тарелки»:

- ◆ Размер тарелки ребёнка 1-5 лет должен в диаметре быть не больше ладони.
- ◆ Не следует давать ребёнку взрослые порции, руководствуясь принципом «не захочет, пусть не доедает». Чем больше мы положим, тем больше он съест.

На этой небольшой тарелке:

½ тарелки — свежие овощи и зелень, ¼ тарелки — белок, ¼ тарелки — гарнир + заправляем еду полезными жирами.

Распределение ккал ребенка 7-18 лет должно быть следующим:

завтрак 20-25%

обед 30-35%

полдник 10% - плавающий прием пищи

ужин 25-30%

Распределение продуктов в течение дня не имеет особого значения, потому что каждый продукт содержит в себе и жиры, и белки, и углеводы.

Но есть поправки:

- ◆ не рекомендуется есть после 16:00 фрукты, кисломолочные продукты, сладкое, картофель, свеклу, тыкву
- ◆ бобовые, грибы, бананы, хурма, баклажан рекомендуется употреблять не чаще 2х раз в неделю.

ИЗ ЧЕГО ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ РАЦИОН ШКОЛЬНИКА?

1. Для улучшения работы мозга и памяти нужны полезные жиры.

В рационе должны присутствовать жирная рыба, мясо, субпродукты, икра, сливочное и кокосовое масло, масло ГХИ, авокадо, яйца, грецкие и кедровые орехи, миндаль, кешью, семена. Также для поддержки клеток мозга в еду детям можно добавлять лецитин подсолнечника;

2. Источники энергии.

Медленные углеводы: зелёная гречка, киноа, пшёнка, рис, цельнозерновой хлеб.

Белок: рыба и морепродукты

3. Клетчатка: овощи и фрукты.

Их лучше выбирать сезонные, в межсезонье предпочтение можно отдавать замороженным овощам и ягодам

4. Источник кальция. Это кунжут, молочные продукты. Если молочка в рационе всё-таки остаётся, то лучше предпочесть органическую, козью

5. Источники витаминов С, РР, В6.

Клюква, брусника, малина, черника, шиповник.

Важно включать все группы продуктов питания в рацион для того, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми витаминами.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.

(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.



БУДЬТЕ АКТИВНЫ!



Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.

Жирорастворимые

Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови



ретинол

Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей



кальциферол

Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла



токоферол

Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника



филлохиноны

Водорастворимые

Овощи, плоды, фрукты, ягоды



аскорбиновая кислота

Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи



тиамин

Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры



рибофлавин

Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши



никотиновая кислота

Широко распространена в природе: почти все растения и животные



пантотеновая кислота

Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко



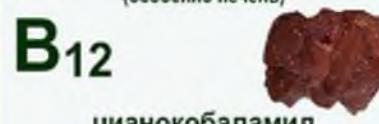
пиридоксин

Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника



фолиевая кислота

Продукты животного происхождения (особенно печень)



цианокобаламид

УРОКИ ТРЕЗВОСТИ

В рамках Дня трезвости

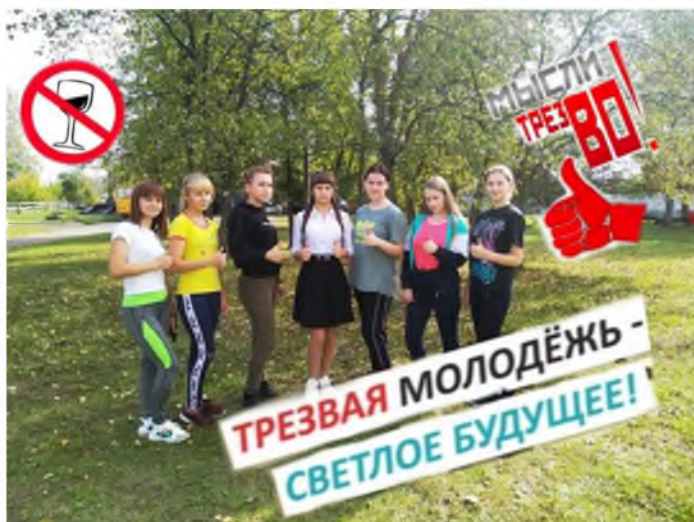
11 сентября в Сладковской школе для учащихся с 1 по 11 класс прошли **УРОКИ ТРЕЗВОСТИ**. Главная цель мероприятий - в доступной и наглядной для детей форме, на понятном языке, показать губительные последствия употребления алкоголя.

11 сентября в рамках Дня трезвости воспитанники Сладковского детского сада "Ромашка" посмотрели мультфильмы о вреде алкоголя, с удовольствием и азартом поучаствовали в спортивной эстафете и получили колоссальный заряд бодрости.

Будущее принадлежит трезвым нациям!

Алкоголю - Нет!

Искусству — Да! Спорту — Да! Жизни и мечте — Да!



Учредитель: Администрация Сладковского сельского поселения

Слободо – Туринского муниципального района Свердловской области

Адрес: 623942, с. Сладковское, ул. Ленина, 13, тел./факс: 8(34361) 2-43-97, e-mail: sladkovskoe1@mail.ru

Дата выхода: Октябрь 2020 г. Тираж: 40