**«Полезное Питание – основа жизни»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

**Питание** – сложный процесс поступления в организм пищевых веществ, переваривание и усвоение с целью обеспечения энергетических затрат и пластических процессов, протекающих в тканях организма. Главная задача питания – обеспечить энергетические потребности организма, то есть **снабдить** его **необходимыми** для жизнедеятельности **веществами, витаминами и водой.**

С древности врачи Востока знали, что все в мире есть энергия, и что без правильного её движения нет жизни и здоровья.

В основе рационального питания **лежат 3 принципа**:

* Энергетическое равновесие
* Сбалансированное питание
* Режим питания

 **Энергетическое равновесие** означает энергетическую ценность суточного рациона питания, которая соответствует энергетическим затратам организма.

 **Сбалансированное питание**:

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в строго определённых пропорциях. Белки, жиры, углеводы в том числе, клетчатка, минеральные вещества, и витамины имеют важное значение для правильного обмена веществ и обеспечения функционирования организма. Особенно это важно для растущего детского организма и в подростковом возрасте:

**Белки** – регулируют обмен веществ, стимулируют рост и развитие организма, основной строительный материал для тканей тела, источник синтеза гормонов, ферментов, участвуют в формировании иммунитета;

**Жиры** – энергетическое “депо” организма, основной структурный компонент биологических мембран;

**Углеводы** – основной топливный материал для жизнедеятельности организма.

**Витамины и минеральные вещества** не являются источником энергии, но участвуют в усвоении энергии пищи, в регуляции процессов роста и развития организма.

 Третий принцип рационального питания – это **соблюдение режима питания!**

Принимать пищу не реже 3х-4х раз в день, особенно это важно для растущего организма.

**Завтрак**—самый важный прием пищи в течение дня. Хочется отметить, что школьники и подростки – студенты средних и высших учебных заведений, в основной массе, в настоящее время пренебрегают завтраком. Становится привычным и “модным” не завтракать, уходя на занятия. В результате отмечаются многочисленные обращения учащихся в медицинские кабинеты с жалобами на недомогание, головокружение, головную боль после 2го-3го уроков, что, зачастую, является результатом регулярного отсутствия завтрака. Вот почему все чаще и чаще в последнее время отмечаются явления анемии, астении и проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта, поначалу, носящие функциональный характер, а при длительном нарушении режима питания приводит к хроническим заболеваниям.

При 4х разовом питании рекомендуется:

- 25% суточного рациона – на завтрак

- 35% – на обед

- 15% – на полдник

- 25%—на ужин

Промежуток между приёмами пищи должен быть не менее 4х часов.

В среднем, трапеза должна занимать 30 минут.

Не спешить при еде, есть медленно и с аппетитом.

Сигнал о насыщении пищи поступает в головной мозг через 20 минут.

Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Питание это одна из важнейших характеристик “спектра здоровья”. Неполноценное питание сказывается на способности к обучению школьников и студентов, влияет на качественные и количественные показатели роста и развития ребенка, подростка, на физическую, умственную активность. Нарушение питания тесно связано с появлениями множественных отклонений со стороны органов и систем организма.

Очень хочется напомнить родителям о важной “привычке” завтракать! Часто дети и их родители не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания.

В сегодняшней ситуации значительная часть детей страдает от неполноценности рационов питания. Это **дефицит витаминов** и других важных компонентов, **преобладание** в рационе **углеводно-жирового** компонента, над остатком животных белков, **преобладание животных жиров** и избытком простых углеводов (сахаров), **недостаточным** количеством **пищевых волокон**.

Полезные продукты для профилактики угревой сыпи:

* Фрукты: яблоки - лучшие фрукты.
* Овощи: морковь, огурцы, капуста, помидоры.
* Чёрный хлеб с отрубями, сухие ржаные хлебцы, каша, просо, коричневый рис, несладкие мюсли без фруктовых добавок.
* Орехи: арахис (не более 50гр в день).
* Нежирная рыба (белая, а не красная!): минтай, хек.

Полезные напитки для профилактики угревой сыпи:

* 100% соки, без консервантов и красителей – хороши соки для детского питания (ФрутоНяня).
* Очень полезен зелёный чай—лучше всех выводит токсины.
* Чистая вода (без газов).

Вредные продукты при угревой сыпи:

* Мучные, сладкие блюда (булки, макароны, картофель, шоколад, сахар, мороженное, конфеты, печенья, кексы, торты, пирожные).
* Острое, маринованное, копченое, колбасное, жаренное.
* Жирное: масло, сало, жирное мясо и птица
* Еда фаст-фуд – особенно картофель фри.
* Coca-Cola, Fanta, Sprite, Pepsi, Mirinda итд.
* Любой алкоголь, в том числе пиво.
* Все дешевые сокосодержащие напитки (содержание сока 5% и меньше).
* Чёрный чай, кофе.

Важно отметить, что все эти вредные продукты отрицательно сказываются в дальнейшем на репродуктивной функции молодёжи.

**Дорогие родители, помните, что здоровье ваших детей зависит от культуры питания, которую вы им привьёте с самого раннего детства. Питание детей должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов.**

2022г