**Будьте здоровы !**

 ***Рекомендации для родителей***

**Правильное питание-главное условие здорового образа жизни человека.**

 Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом зависит наша жизнь и жизнь наших детей во всех её проявлениях и аспектах. Питание человека- один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

 Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и переизбыток. Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прилагать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

 Здоровое правильное питание- это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.

 **Принципы здорового питания.**

 Система правильного питания- это самая настоящая база, на основе её легко строится общее здоровое состояние организма человека, отличное настроение и внешняя привлекательность, заменить которую не в состоянии никакая косметика. Если придерживаться элементарных правил правильного питания, то большинство болезней обойдут вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

**Главные принципы правильного питания:**

**-** ешьте тогда, когда начали испытывать голод;

-хорошо пережёвывайте каждый кусочек;

- ешьте мелкими кусочками;

- ешьте в спокойной обстановке;

 -концентрируйтесь во время еды на её процессе;

-ешьте сидя;

- ограничьте меню одного приёма 4 блюдами максимум;

- разделите свой рацион на 4-5 маленьких приёмов пищи вместо 2-3-х больших;

- активно двигайтесь на протяжении дня;

- не запивайте еду и не пейте непосредственно после еды;

-главный объём съеденной пищи- за обедом;

-ешьте свежеприготовленную пищу;

-ешьте натуральную пищу;

- не употребляйте ( или минимизируйте употребление) вредных продуктов( майонез, кетчуп, « фаст- фуд», алкоголь и пр);

-кушайте побольше клетчатки- фрукты и овощи в свежем виде.

 **С чего начать правильное питание**.

 Особенных секретов в том, как перейти на правильное питание нет. А главное- здоровая пища не требует дополнительных финансовых расходов, непосильных для бюджета семьи. Продукты здорового питания не должны быть сильно дорогие- достаточно того, что они будут натуральными и свежими. Весь нюанс в том, как будут эти продукты приготовлены и употреблены.

 Начнём с того, что длительная термическая обработка всегда «убивает» львиную долю пользы в любом продукте питания. Потому она должна быть минимальна. Не стоит забывать и о том, что жареная пища, во- первых, мало полезна для желудка, во- вторых, вредна из- за контакта с жирами, в которых готовилась, - даже свежий жир « на одну жарку» вреден, а использовать его повторно «дарить» канцерогены! Один из лучших способов готовки на сегодня- пароварка.

 Обязательны в рационе правильного питания продукты, представляющие все пищевые группы ( от зелени и фруктов до бобов и масел).

 Регулярность и точность по времени в приёмах пищи- залог чёткой «работы» не только ЖКТ, но и всей системы в целом. Питание по часам, в конечном итоге, регулирует сон, нервную систему, нормализует состояние сосудов и давление.

 Необходимо также употреблять минимум соли, ограничить употребление сахара, контролировать количество съеденных булочек и пирожных, заменить шипучие напитки на травяной чай или компоты.

 Главный принцип здорового питания- сбалансированность. Начиная с элементарного соотношения потребляемых нами калорий и нашей двигательной активности и заканчивая разумным балансом продуктов из разных групп, а не только поеданием тех, что «нравятся».

 **Калории должны расходоваться!**

 Это не значит, что можно кушать низкокалорийные фрукты и лежать целыми днями в постели. Результат не понравится- кожа приобретёт цвет, напоминающий яблоки- симиренки, а сил не останется вовсе. Активное движение не только мышцы тренирует, но и нормализует функции внутренних органов. Не хотите в спортзал или заняться уборкой? Просто потанцуйте, как в юности – дома, спонтанно для себя! Польза правильного питания всегда будет неполноценной без нормальной физической нагрузки.

 **В пище должно быть разнообразие.**

 В начале своего пути к здоровому образу жизни многие интересуются списком продуктов для правильного питания. Это не совсем верный шаг. Проще будет узнать перечень вредных продуктов и исключить их полностью или частично из своего рациона. Большинство профессиональных спортсменов питаются точно теми же продуктами, что и все остальные люди. Весь секрет в сбалансированности ингредиентов, дроблении приёмов пищи, и методах приготовления.

 Не говорите, что вы что- то не любите- просто попробуйте приготовить этот продукт по- другому! Невкусная фасоль? Не варите её в борще, а приготовьте в пароварке с восточными специями: куркумой, смесью перцев, россыпью трав. В рационе обязаны присутствовать все продуктовые группы. Каши из круп. Свежая зелень. Мясо и рыба. Овощи и фрукты, свежие и несолёные орешки, растительные масла и животные жиры, яйца в том числе и перепелиные. Молочный спектр- и непременно кисломолочные продукты (кефир, ряженка, сметана в меру).

 А вот майонезы и прочие магазинные соусы, кетчупы и пакеты « быстрых» супов- это не разнообразие, а медленная « порча» организма. Сначала для желудка и других органов, потом- для нервной системы и работоспособности.

 **Самая вредная пища**

 Специалисты спешат заверить, что у некоторых народов принято употреблять острую пищу. Для таких людей данная еда может оказаться безвредной. Всё дело в том, что они на протяжении многих лет употребляют острое. Их организм привык. Однако следовать примеру таких людей не нужно. Обычно острая и горячая еда наносит вред неподготовленному организму мгновенно. Это подтверждают недавно проведённые исследования.

 Если вы не удержались и съели что- то невероятно острое, не пытайтесь запивать это водой бесполезно. Вода в данном случае никак не поможет. Лучше попейте немного жирного бульона или молока.

 Необходимо также помнить, что слишком горячая пища приводит к ужасным последствиям. Многие специалисты утверждают, что такая еда и напитки буквально обжигают пищевод, что приводит к омертвлению слизистой. Это может привести к отёку тканей. Учёные и медицинские работники предупреждают, что может нарушиться и глотание. Далее процесс может привести к появлению язв.

 Благодаря проведённым исследованиям медики и учёные надеются, что многие люди начнут задумываться о своём питании, а случаи возникновения язв желудка и пищевода т горячей, острой пищи станут более редкими. Они считают, что люди слишком халатно относятся к своему здоровью, не задумываясь о последствиях.

  **Уважаемые родители помните, что правильное питание- это залог вашего здоровья, а также здоровья Ваших детей!**