**Памятка для тех, кто хочет быть здоровым, чтобы дети были умными, а внуки успешными!**

Измерения структуры питания , недостаточное потребление рыбы, кисломолочных продуктов, растительных масел ,овощей и фруктов привели к нарушениям потребления ряда пищевых веществ, дефициту витаминов и микроэлементов, в которых содержится большое количество пищевых добавок , ароматизаторов и красителей.

Изменения форм питания ,широкое распространение и длительное использование «быстрого» питания становятся причиной однообразного и разбалансированного рациона.

Для Тюменской области характерны заболевания, связанные с недостатком в питании микроэлементов и витаминов (йода ,железа ,витаминов А ,С, группы В).

Йод- жизненно важный микроэлемент ,концентрирующийся в щитовидной железе и крови, необходим для образования гормонов щитовидной железы. Спектр йододефицитных состояний чрезвычайно широк , к его распространениям относятся нарушения формирования интеллекта и различные отклонения в состоянии здоровья детей, у взрослых является предпосылкой формирования различной потологии.в том числе эндемического зоба и нарушение репродуктивной функции.

Железо –причина широкого распространения скрытых и дефицитных форм анемий несомненно связанных с недостаточным потребление продуктов, содержащих железо, а так же с низкой обеспеченностью витаминами, прежде всего , витаминами С и группы В, необходимыми для усвоения железа в организме и включения его в состав гемоглобина. Особенно чувствительны к недостатку железа дети до 3лет, подростки и беременные женщины. Распространенность анемий среди различных групп населения составляет от25%до55%

**Некоторые правила здорового питания для детей и подростков, а так же их родителей.**

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
3. При каждом приеме пище следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб .крупяные и макаронные изделия рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.),витамин и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч высококалорийные колбасные изделия на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных комплексов.
8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления
9. Исключить из питания жгучие и острые специи, приправы, уксус, майонез кетчупы.
10. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий сладких особенно глазированных напитков.
11. Следует отдавать предпочтенье блюдам, приготовленным на пару. Отварным, запеченным кулинарным изделиям.

**Рекомендуемые объёмы потребления пищевых продуктов**

Настоящие рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания, необходимы для активного и здорового образа жизни, разработаны в целях укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики неинфекционной заболеваемости, состояний, обусловленных недостатком микронутриентов , и улучшения демографической ситуации в Российской Федерации.

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы продуктов** | **Рекомендуемые**  **объёмы**  **кг/год/чел.** |
| Хлебобулочные и макаронные изделия в пересчёте на муку, мука, крупа, бобовые, всего  **в том числе мука пшеничная, обогащённая микронутриентами** | 95-105  30-40 |
| Картофель | 95-100 |
| Овощи и бахчевые | 120-140 |
| Мясо и мясопродукты, всего  В том числе:  говядина  баранина  свинина  птица | 70-75  25  1  14  30 |
| Молоко и молочные продукты в пересчете на молоко, всего  **в том числе обогащенные микронутриентами**  из них:  молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5-3,2%  молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5-1,5%  масло животное  творог жирный  творог с жирностью менее 9%  сметана  сыр | 320-340  70-100  60  50  4  9  9  4  6 |
| Яйца | 260 штук |
| Рыба и рыбопродукты | 18-22 |
| Сахар | 24-28 |
| Масло растительное | 10-12 |
| Соль | 2,5-3,5 |

(Приказ Министерства здравоохраниеия и социального развития Российской Федерации от 2 августа 2010 года №593н г. Москва «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания»).