**Памятка по здоровому питанию.**

**15 марта 2015 года проводится Всемирный день защиты прав потребителей под девизом «Сфокусируем права потребителей на здоровом питании».**

# Распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. N 1873-р, утверждены Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года. Целями государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием.

На основании учебно-методических и информационно-инструктивных материалов, разработанных сотрудниками ФГБУ «Центрального НИИ организации и информатизации здравоохранения» (ФГУБ «ЦНИИОИЗ») Минздрава России, исследований института питания Российской академии медицинских наук (РАМН), Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области призывает сосредоточиться на правах потребителей на здоровое питание. По мнению экспертов, основой здорового образа жизни является сбалансированное, разнообразное и умеренное потребление пищи. [**Сбалансированное питание**](http://tourl.in/Sgk/), по мнению специалистов института питания РАМН, способствует укреплению иммунитета, повышает сопротивляемость организма, что особенно важно в условиях неблагоприятной экологической обстановки, и напряженного ритма жизни, характерного, в первую очередь, для больших городов.

Здоровое питание человека позволяет сохранять работоспособность, бодрость и жизнерадостность, умственную активность в течение долгих лет. Оно является важным условием полноценной жизни, крепкого здоровья. Организм человека, который рационально питается, способен хорошо сопротивляться разнообразными заболеваниями.  
 Определить, что же такое здоровое питание, как оказалось, не так уж и просто, поскольку даже специалисты в этой области имеют различные мнения. Однако можно сказать, что это – система, позволяющая насыщать организм всеми необходимыми веществами. Важным моментом является биохимическая индивидуальность каждого человека. Так, люди привыкшие употреблять мясо и рыбу при резком изменении рациона в сторону вегетарианского питания могут чувствовать себя не очень хорошо, вплоть до развития депрессии и проблем со здоровьем. Проблема часто лежит в плоскости того, что человек не умеет и не привык слушать свой организм и доверять своим ощущениям. Бывает, что питаемся мы совершенно не тем, что нам на самом деле нужно.

**Как же правильно составить рацион питания.** Лучше всего кушать 4 раза в день, объем пищи 250–300 мл (что соответствует 1 стакану). За первым завтраком употреблять 25 – 30% дневной нормы. Хорошо в него включить горячее блюдо из мяса или рыбы, а на гарнир подать овощи или крупы, а еще 100гр хлеба, питье. Второй завтрак составляет 10 – 15% и, как правило, приходится на рабочий перерыв.

Обед должен включать 35 – 40% дневного рациона. Замечательно если он состоит из горячих блюд. На ужин рекомендуется употреблять 10 – 20% и кушать за полтора – два часа до момента отхода ко сну. Оптимально если это будет легкая, не острая пища, например, молочные, кисломолочные блюда, овощные или фруктовые салаты.

Бывает так, что человек вынужден в силу ряда причин практиковать трехразовое питание. В таком случае правильный рацион питания на день будет следующий: завтрак – 30%, обед – 50% и ужин – 20% энергетической нормы. Здоровому взрослому человеку важно не менее двух раз в день употреблять горячую пищу, поскольку систематический прием холодной и сухой еды может вызывать заболевания желудка и кишечника. Для горячих блюд оптимальной температурой считается 65 – 75 С. К ним относят: борщи, супы, щи и прочее. Для холодных блюд (закусок, салатов, компотов и т.д.) наилучшей температурой будет комнатная.

При этом не забывайте пить чистую воду.

Обязательно завтракайте в течение 1 часа после пробуждения! Это включает обменные процессы и позволяет лучше использовать жир в течение дня как источник энергии.

Не доводите себя до выраженного чувства голода. Не пропускайте приём пищи, даже если вы не голодны. Сделайте лёгкий перекус. Это могут быть цельные фрукты, овощи, нежирные кисломолочные продукты.

После 19:00 жидкости — не более 200 мл. Пить медленно, сопровождая приём воды хорошими, позитивными мыслями.

Тщательно пережёвывайте пищу. Плохо пережёванная пища нарушает процесс пищеварения, что приводит к замедлению обменных процессов, и плохому усвоению полезных веществ.

Ужинайте не позднее, чем за 3–4 часа до сна. Оптимально ужинать до 20:00. Поздний приём пищи вредит Вашему организму, так как продукты питания в этот период времени не расщепляются до конечных элементов. После 20:00 можно выпить стакан нежирного кефира, йогурта, простокваши.

Исключите жарение, панировку, копчение, маринование. Готовьте еду правильно! На пару, гриле, запекайте, отваривайте, тушите без добавления масла, сохраняется почти в два раза больше витаминов и микроэлементов.

Ограничьте потребление сахара и соли.Как показывает статистика, в рационе современных людей их значительно больше, чем требуется. Отсюда и лишний вес, и различные проблемы со здоровьем.

Если вы соблюдаете перечисленные выше рекомендации, то можно назвать ваше питание здоровым, на 90% возможно, вы наносите ущерб своему здоровью, на 50% и ниже – велик риск сердечно-сосудистых заболеваний и проблем, связанных с пищеварительными органами, вам нужно коренным образом пересмотреть свою систему питания. Иначе ущерб, наносимый здоровью, может привести к сокращению продолжительности вашей жизни.

Дополнительно информируем, что 50 процентов россиян имеют избыточный вес, 30 процентов страдают ожирением. Каждый второй пациент, который лечится от ожирения и сопутствующих заболеваний, - постоянный посетитель ресторанов быстрого питания. С медицинской точки зрения фаст-фуд, попкорн, хот-дог, шаурма – «вредная» еда. Диетологи не рекомендуют часто, а тем более постоянно, употреблять в пищу эти продукты.

**Девиз Всемирного дня потребителя в 2015году обращает внимание каждого потребителя на необходимость здорового питания.**