Консультация для родителей «День Здоровья!»
7 апреля – Всемирный День здоровья!»

«Правильное питание - основа **здоровья**»

В процессе своей жизнедеятельности организм непрерывно тратит входящие в его состав вещества - белки, жиры, углеводы, воду, минералы - эти затраты зависят от нескольких факторов: образа жизни, возраста, характера деятельности, состояния организма и многих других. Организму постоянно необходимо восполнять запасы всех полезных веществ с пищей. Человеческий организм - это саморегулирующаяся система, которая остро реагирует на любой дефицит или переизбыток тех или иных компонентов и которая способна формировать запасы многих полезных веществ, используемые при возникновении необходимости, однако резервные возможности организма не беспредельны, на фоне их истощения может развиться серьёзная патология.

От качества и полноценности питания зависит внешность,

физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

• Источник белка для человека содержит продукты, как животного, так и растительного происхождения. Белок человек получает из мяса, молока, яиц, круп, хлеба, овощей. Малое потребление белка вызывает белковую недостаточность. У детей замедляется рост, снижена масса тела, понижается иммунитет, развиваются нарушения работы печени, поджелудочной железы, развивается анемия, выпадают волосы, повышается утомляемость, теряется аппетит. Организму становится сложно бороться с инфекциями.

• Жиры и углеводы принимают участие в обмене веществ. Мнение о том, что жир не нужен организму вообще, является неверным, недостаток в организме жира может привести к серьёзным нарушениям в работе организма и развитию целого ряда заболеваний.

Жиры - это источник энергии, их энергетическая ценность в два раза выше, чем у углеводов. Жиры предохраняют кожу от высыхания, подкожный жировой слой препятствует переохлаждению и перегреванию организма. Жиры способствуют усвоению жирорастворимых витаминов А, Е, Д, К. Потребность жира для человека индивидуальна. Потребление жира больше нормы может привести к некоторым серьёзным заболеваниям *(атеросклероз, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь и др.)*

• Углеводы - это источник энергии для организма. В основном углеводы содержатся в продуктах растительного происхождения в двух формах - форме сахара и в форме крахмала. Быстрее организм усваивает растворимые

в воде сахара. Полученный из крахмала сахар усваивается порциями и это поддерживает постоянный уровень сахара в крови.

При избыточном питании углеводы переходят в жир, который «сжечь» очень сложно и наступает ожирение. Углеводы являются основным источником энергии. Они принимают активное участие в формировании костей и тканей, выработке ферментов, гармонов, секретов слизистых желез. Но злоупотребление углеводами *(конфеты, печенье, соки, пирожное, газированные напитки и др.)* может привести к серьёзным последствиям, вплоть до развития сахарного диабета второго типа. Несмотря на огромное количество информации о свойствах продуктов, составлении сбалансированного рациона, больше половины смертей в настоящее время становится следствием заболеваний, связанных с неправильным питанием.