Пам’ятка для батьків

# ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ

***Харчування*** – складний процес надходження, перетравлювання, всмоктування й засвоювання в організмі поживних речовин, потрібних для покриття його енергетичних витрат, побудови і відновлення клітин та тканин, регуляції фізіологічних функцій організму, а також важливий гігієнічний фактор зовнішнього середовища, що безперервно діє на організм.

Харчування служить одним із засобів активної цілеспрямованої дії на організм, збереження, формування і зміцнення здоров'я людини. За допомогою харчування можна досягнути таких змін в основних життєвих функціях організму людини, які раніше пояснювалися виключно конституційними відмінностями і спадковими ознаками. Повноцінність харчового режиму визначає стан здоров'я населення, впливає на зростання і фізичний розвиток, працездатність, адаптаційні можливості, захворюваність і тривалість життя.

У гігієні застосовують термін "раціональне харчування", що означає харчування, побудоване на наукових основах і здатне повністю забезпечити потребу в їжі у кількісному та якісному відношеннях.

***Основні гігієнічні вимоги до їжі полягають у тому, що вона повинна***

– цілком поновлювати енергетичні витрати організму;

– містити всі необхідні харчові речовини (біжи, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, воду) для побудови тканин, органів і нормального перебігу фізіологічних процесів;

– бути різноманітною (складатися з різних продуктів тваринного і рослинного походження);

– бути збалансованою за вмістом різних харчових речовин, кількість яких має перебувати в певних співвідношеннях;

– відповідати ферментативному статусу організму;

– мати приємний смак, запах і зовнішній вигляд;

– бути легкозасвоюваною;

– бути доброякісною (нешкідливою – не містити токсичних речовин і патогенних бактерій).

***Основні гігієнічні засоби оптимізації харчування:***

– нормальна енергетична "вартість" харчування для відновлення енергетичних витрат;

– нормування харчування за вмістом основних харчових інгредієнтів (білки, жири, вуглеводи, вода, мікроелементи, мінерали, вітаміни) для забезпечення основних фізіологічних функцій організму і пластичних процесів.