

Рекомендации по организации здорового питания

(в соответствии СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (вступил в силу с 01.09.2026))

1. Соблюдение режима питания

Пищу следует принимать в одно и то же время, чтобы у организма выработался условный рефлекс. Это обеспечивает своевременную выработку желудочного сока, улучшает переваривание и усвоение пищи, а также помогает избежать переедания. Для студентов оптимально 4–5-разовое питание с промежутками 3–4 часа.

2. Обеспечение разнообразия рациона

Ни один продукт не содержит всех необходимых веществ, поэтому только комбинация разных продуктов способна удовлетворить потребности организма. В ежедневном рационе обязательно должны присутствовать:

- Овощи и фрукты (не менее 400 г в день, кроме картофеля) — источники витаминов, минералов и клетчатки.
- Злаки (каши, хлеб, макароны из твёрдых сортов) — источник энергии и пищевых волокон.
- Белковые продукты (мясо, рыба, яйца, бобовые, молочные продукты) — для роста и восстановления тканей.

3. Ограничение соли и сахара

· Сахар: Безопасная норма — не более 50 г в день (для взрослых). Желательно, чтобы сахар поступал в основном с фруктами, а не с добавленным в чай или сладости. Доля сахара и кондитерских изделий в рационе не должна превышать 10%.

· Соль: ВОЗ рекомендует не более 5 г в день. Для снижения потребления важно не досаливать готовую пищу и ограничить продукты с высоким содержанием соли (колбасы, копчёности, консервы) .

4. Обеспечение питьевого режима

Вода запускает обменные процессы и необходима для нормальной работы мозга. Утро лучше начинать со стакана воды комнатной температуры. В течение дня рекомендуется носить с собой бутылку воды и делать небольшие глотки. Не стоит заменять воду сладкими газировками и соками.

5. Использование щадящих методов кулинарной обработки

При приготовлении блюд следует отдавать предпочтение варке, тушению, запеканию и ограничить жарку. Это позволяет сохранить пищевую и биологическую ценность продуктов, а также снизить калорийность блюд.

6. Исключение вредных пищевых привычек

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических привычек, таких как избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, а также предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие напитки) и жира (колбасы, сосиски).

Эти принципы помогут сформировать у студентов осознанный подход к выбору продуктов и сохранить здоровье на долгие годы.