



Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует предотвращению недостаточности питания, а также ряда неинфекционных заболеваний и состояний. Однако рост выпуска переработанных пищевых продуктов, стремительная урбанизация и изменения в образе жизни привели к сдвигам в режиме питания. Население потребляет больше пищевых продуктов с высоким содержанием энергии, насыщенных жиров, трансжиров, свободных сахаров или соли/натрия, и многие не употребляют в пищу достаточно фруктов, овощей и пищевой клетчатки, например цельных злаков.



Поступающая в организм энергия (в калориях) должна быть уравновешена с расходуемой энергией.



Одним из проявлений здорового питания является ограничение поступления в организм свободных сахаров до менее чем 10% от суммарной поступающей энергии .

Первые 2 года в жизни ребенка крайне важны, так как оптимальное питание в этот период сокращает риск смерти и развития неинфекционных заболеваний. Оно также способствует лучшему развитию и здоровому росту и развитию в целом.



Питание должно быть регулярным, не менее 3 основных приемов пищи и 2-3 здоровых перекусов. В качестве здоровых перекусов можно употреблять фрукты, овощи или несладкие молочные продукты.



Употребление в пищу по крайней мере 5 порций или 400 граммов фруктов и овощей в день сокращает риск неинфекционных заболеваний и способствует обеспечению надлежащего поступления в организм клетчатки.



Для улучшения потребления фруктов и овощей вы можете:

- всегда включать в свои блюда овощи;
- употреблять в пищу фрукты и сырые овощи, чтобы перекусить;
- употреблять в пищу свежие овощи по сезону;
- разнообразить фрукты и овощи.



Сахара. Научные данные указывают на то, что поступление свободных сахаров в организм взрослых и детей не должно превышать 10% от суммарной энергии. Свободными сахарами являются все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также все сахара, которые естественно содержатся в меде, сиропе, фруктовых соках и концентратах.

Потребление свободных сахаров повышает риск кариеса зубов (разрушения зубов). Избыточные калории от пищевых продуктов и напитков, богатых свободными сахарами, также способствуют нездоровому набору веса, что может привести к избыточному весу и ожирению.

Поступление в организм сахара можно сократить:

ограничив потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (т.е. подслащенных напитков, сладких закусочных продуктов и конфет); употребляя в пищу фрукты и сырые овощи, чтобы перекусить, вместо сладких закусочных продуктов.