



***Питайтесь
правильно -
будьте
здоровы!***



Ешьте каши!

Они - главный «здоровый» продукт, с которого лучше начать утро: это и вкусно, и полезно. В злаках много клетчатки (которая необходима для правильного пищеварения), минералов и витаминов группы В, которые поддерживают нашу нервную систему. В условиях постоянных стрессов каша - лучшее успокоительное! Злаки - это «длинные» углеводы, именно они обеспечат организму сытость и энергию до обеда.

Родители!



В первую очередь из рациона ребёнка стоит исключить или свести к минимуму фабричную пищу. Если же вы всё-таки покупаете такие продукты, то обязательно ознакомьтесь с составом, прежде чем купить. Ведь только вы пока несёте ответственность за здоровье ребёнка.

Родители! **От вас зависит здоровье ребёнка!**

Детская пища должна быть:



Регулярной

Перерывы между приемами пищи не должны быть более 4-5 часов



Щадящей

Острое, солёное, жареное - не для детских желудков. Самые безопасные способы приготовления - варка, тушение.



Полезной

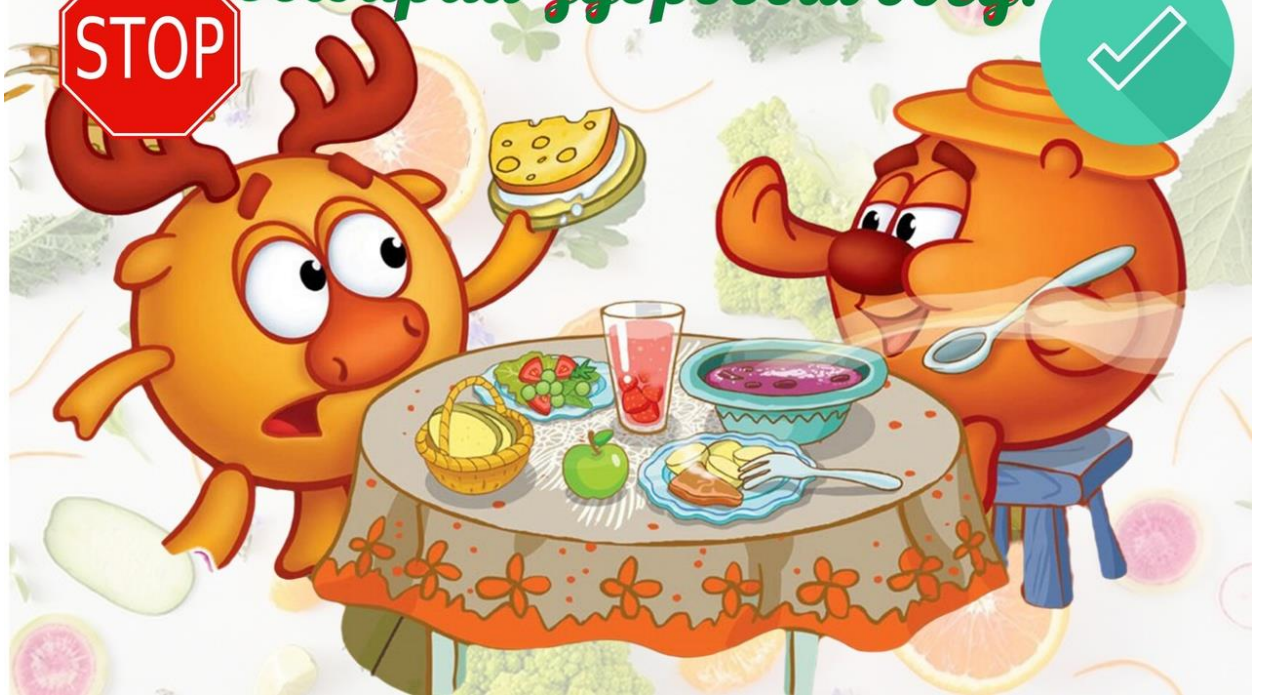
5 порций овощей и фруктов в день необходимы детям и взрослым.

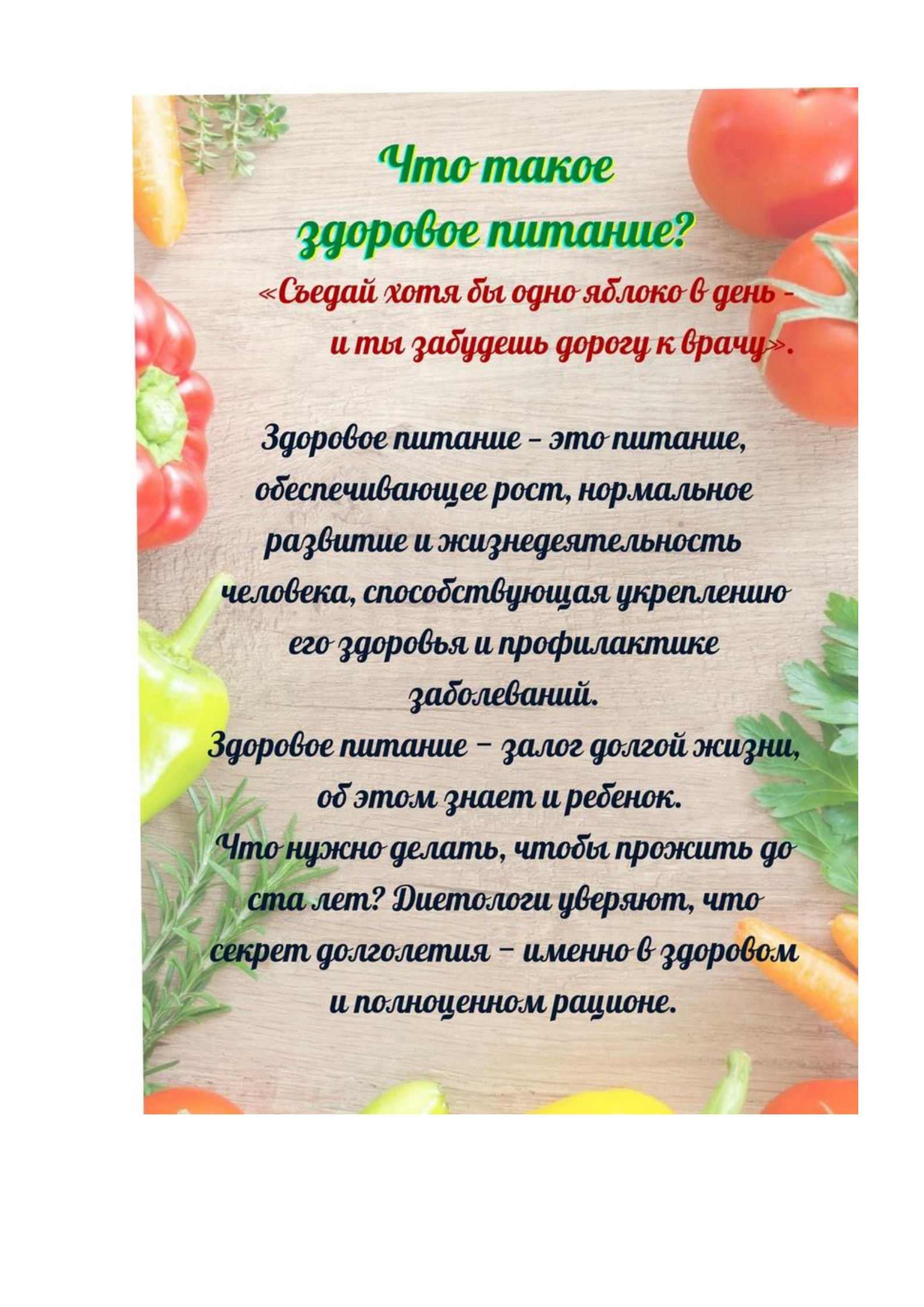


Безопасной

Всегда обращайте внимание на срок годности и правила хранения продуктов.

**Скажи бутерброду нет -
выбирай здоровый обед!**





Что такое здоровое питание?

**«Съедай хотя бы одно яблоко в день -
и ты забудешь дорогу к врачу».**

**Здоровое питание – это питание,
обеспечивающее рост, нормальное
развитие и жизнедеятельность
человека, способствующая укреплению
его здоровья и профилактике
заболеваний.**

**Здоровое питание – залог долгой жизни,
об этом знает и ребенок.**

**Что нужно делать, чтобы прожить до
ста лет? Диетологи уверяют, что
секрет долголетия – именно в здоровом
и полноценном рационе.**



Настало время поменять свой рацион!

Ведь в последнее время правильно питаться стало модно. И уже каждый знает, что «био» и «эко» продукты, полезные йогурты с живыми бактериями, свежие овощи и фрукты - это верные спутники правильного питания.

Если все так просто, почему же люди по-прежнему страдают от лишнего веса и отсутствия жизненного тонуса? Вокруг море соблазнов, и мало времени, мы живем в быстром ритме города, где на приготовление еды остается не так много времени, проще купить, и приготовить что-то на скорую руку.

Правила здорового питания

- В пище должно содержаться не менее 60% белков;
- В рационе должны быть злаки, картофель и хлеб;
- Меню должно быть разнообразным и сбалансированным;
- Количество углеводов должно в 4 раза превышать количество жиров и белков;
- Нужно следовать режиму питания;
- Потреблять рыбу минимум 2 раза в неделю;
- Каждый день есть свежие фрукты и овощи;
- Меню на каждый день должно включать молочную продукцию;
- Жирная пища и сладкое допустимы, но в небольших количествах и не в качестве замены основной пищи;
- В меню должны быть свежевыжатые соки.