Питайтесь
правильно -
будьте
здоровы!

Фрукты и овощи
35 %
Хлеб, картофель, рис, макароны
35 %
12 %
Мясо, рыба, яйца, бобовые
6 %
Еда и напитки с высоким содержанием жиров
12 %
Молоко и молочные продукты

## 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 ребенка!

## 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.

# 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.

# 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.

# Что мы знаем о правильном питании?

Правильное питание - это полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты, овощи, орехи. Избегать нужно только «вредных» булочек, шоколадок, сладких газировок и полуфабрикатов.

Часто мы едим то, что попадается под руку, что можно купить «на бегу» и быстро разогреть в микроволновой печи. Выявлять пользу продукта (или его вред) порой нет времени. Главный критерий выбора в еде - вкусно, быстро, сытно. Правильно ли это? Конечно, нет.

# 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.

Скажи бутерброду нет -
выбирай здоровый обед!
STOP