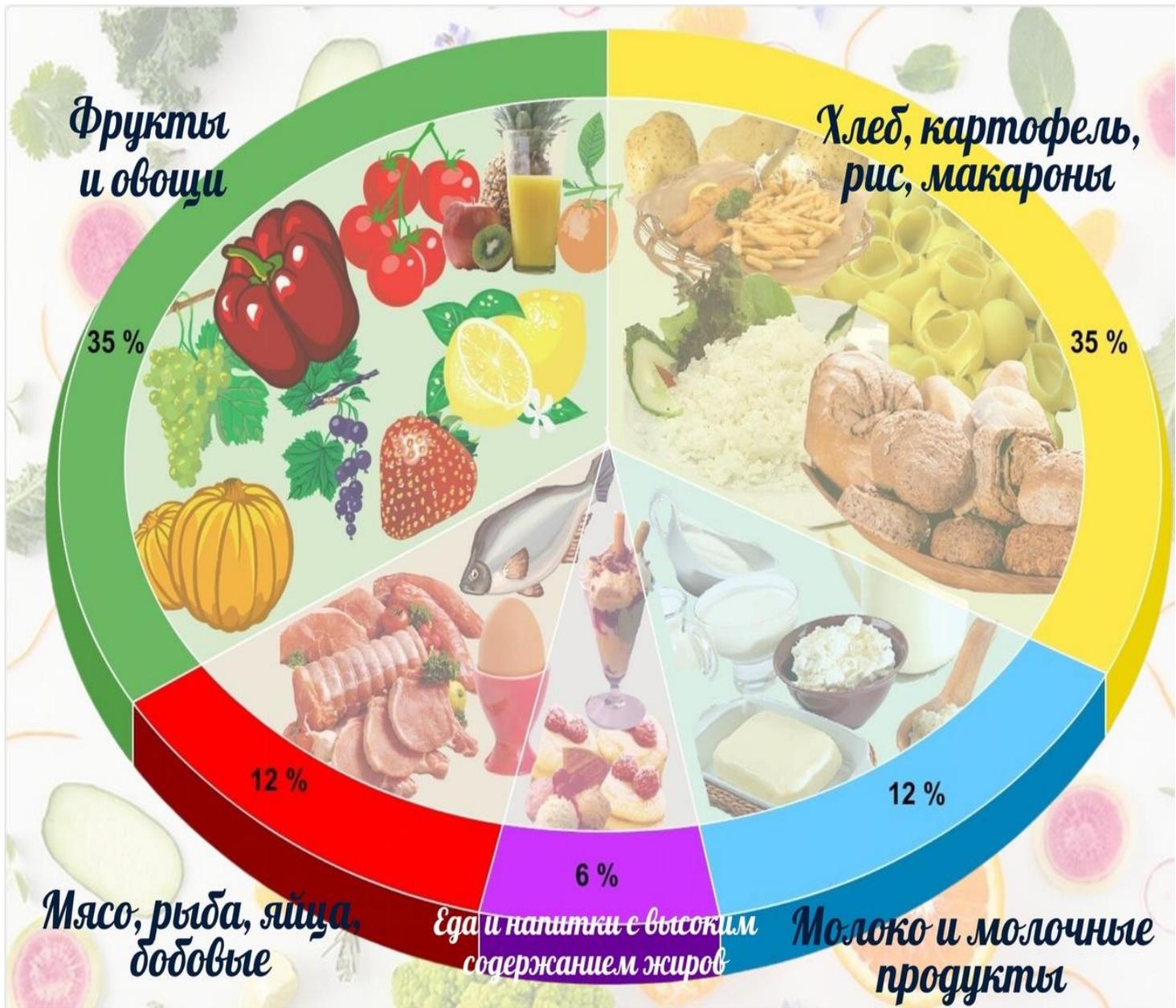
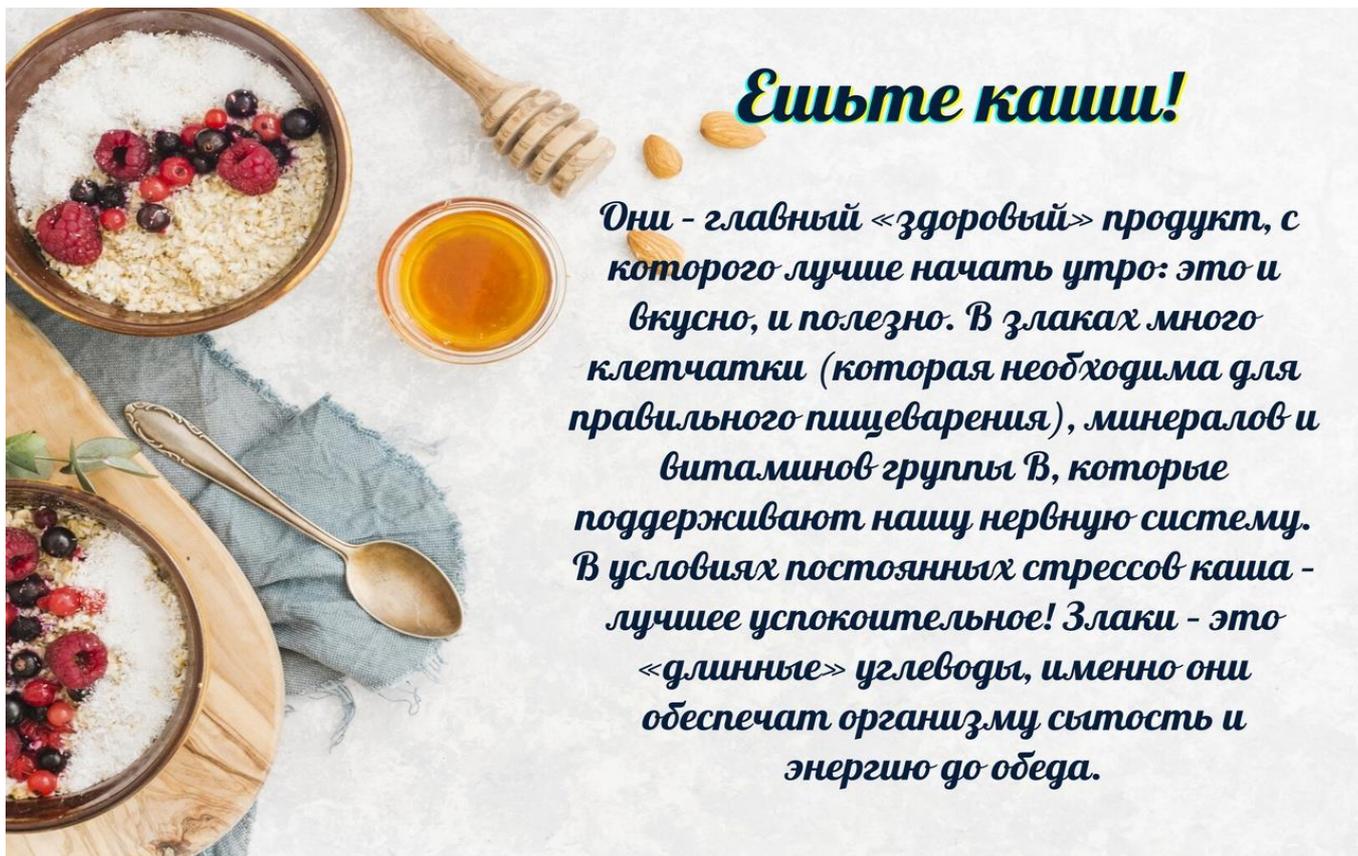




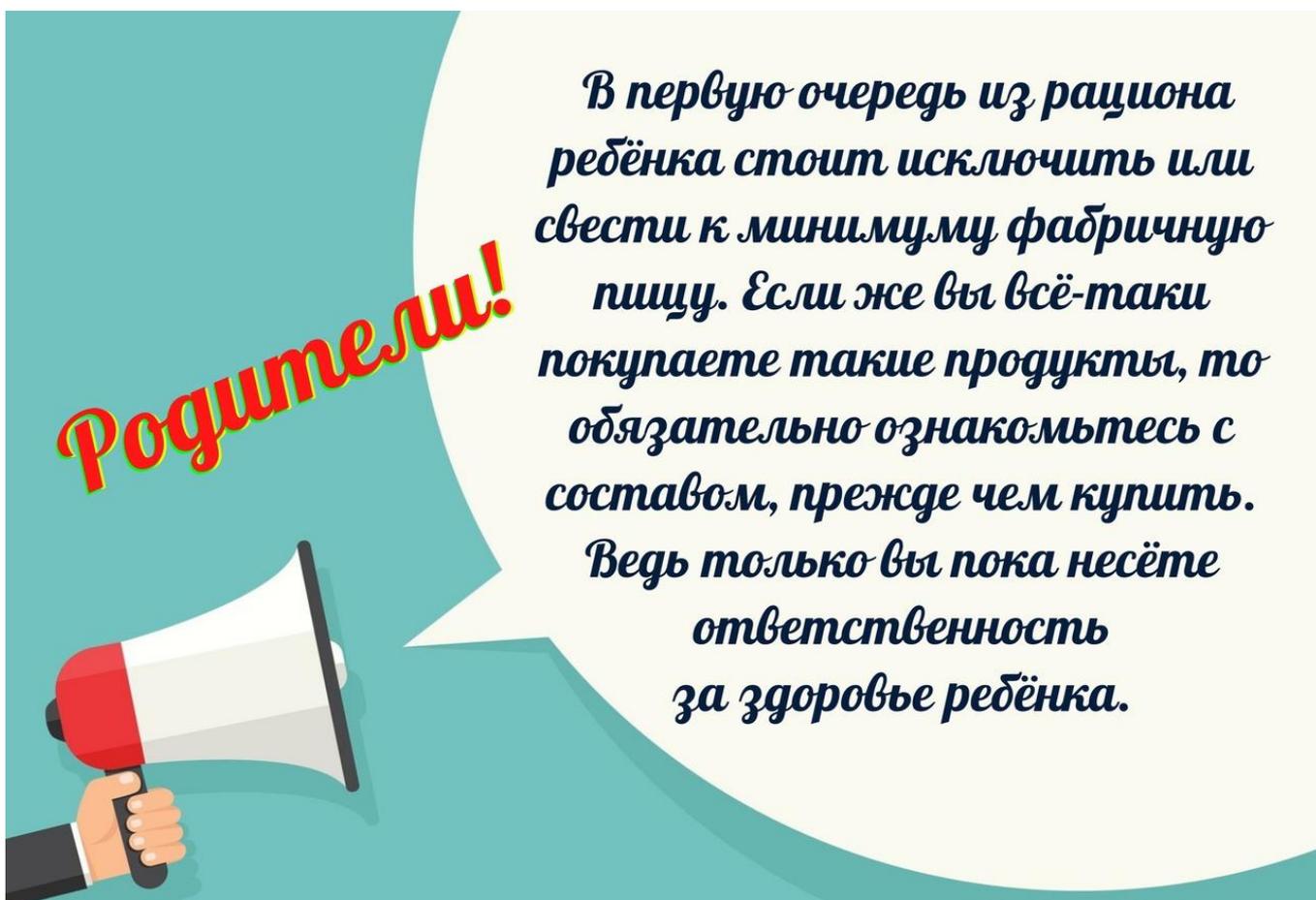
***Питайтесь  
правильно -  
будьте  
здоровы!***





## **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 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.



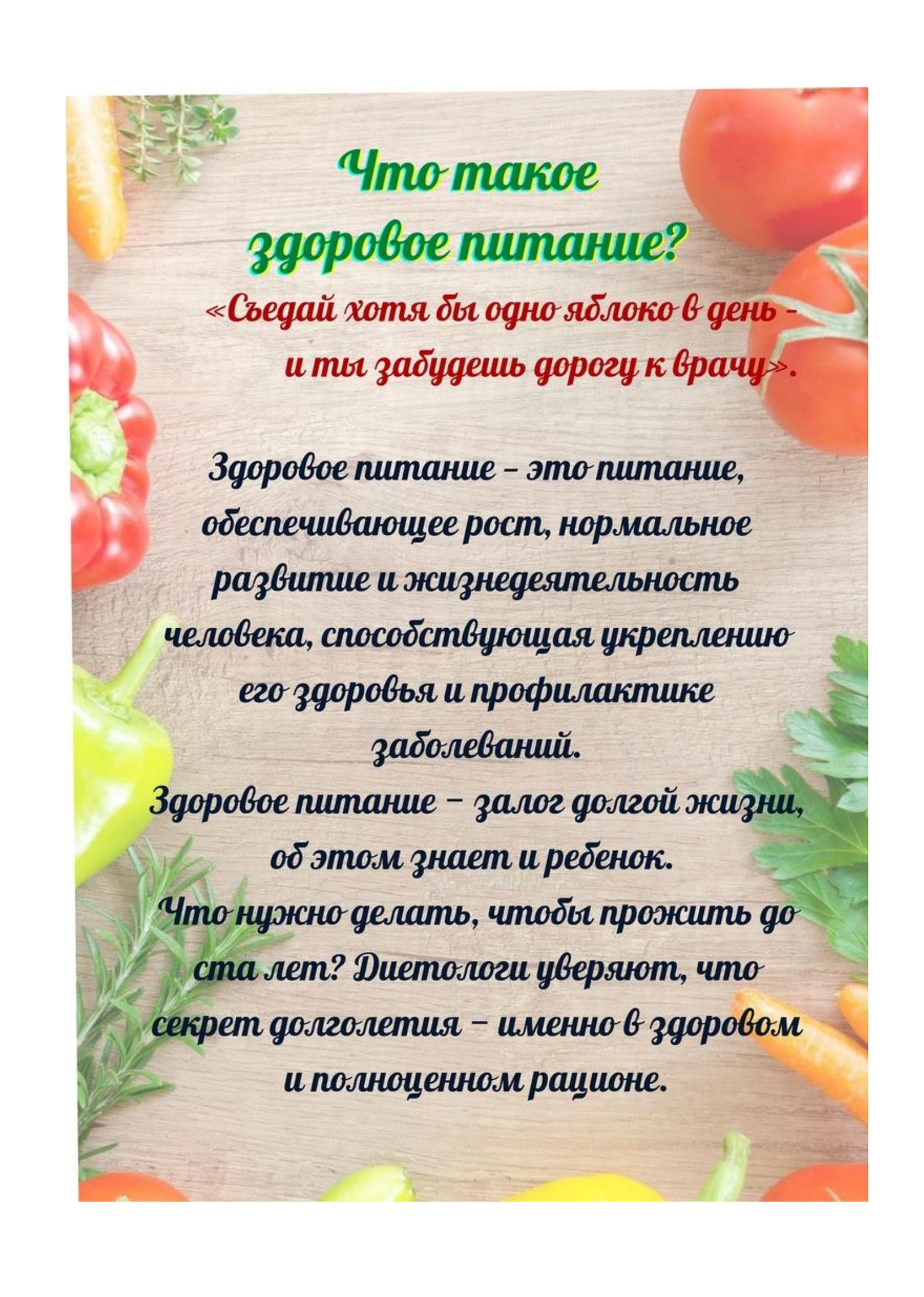
Полезной

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 попадаетея 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!**

