

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

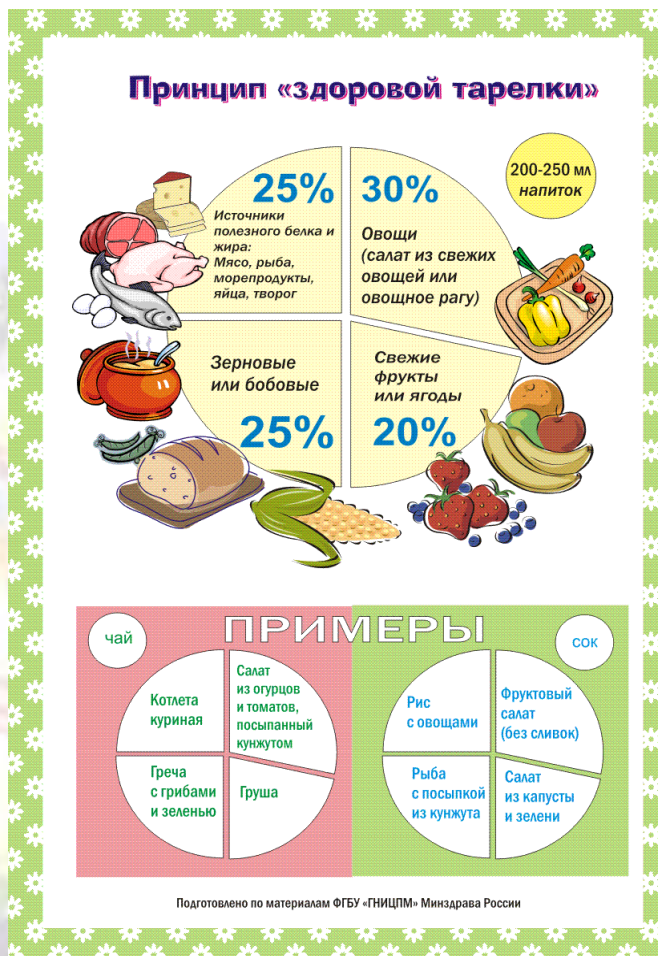
Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке.

Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться.

Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.



Подготовлено в исполнении рекомендации заседания городской комиссии по вопросам формирования здорового образа жизни обучающихся на территории муниципального образования – городской

МБОУ ДО «Доверие» совместно с ГКУ РО «КЦРБ»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



Касимов 2017г.

Что такое «здоровое питание»?



Здоровое питание на каждый день!

Основу рациона питания составляют **зерновые, бобовые продукты, овощи (кроме картофеля) и фрукты**, количество которых не должно быть менее 500 грамм в сутки. Рекомендовано ежедневно употреблять 1 порцию зерновых или бобовых продуктов, 2 фрукта и 2 овощных блюда в течение дня. С целью увеличения количества пищевых волокон (клетчатки) в рационе питания рекомендуется употреблять **хлебобулочные изделия из цельного зерна**, а также с добавлением отрубей.

При приготовлении блюд использовать только **растительные масла** (подсолнечное, оливковое и др.) и щадящую термическую обработку (запекание, отваривание). Избегать употребления жареных блюд, а также блюд приготовленных во «фритюре».



Рекомендации ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) построены по принципу светофора

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

Ваш ребёнок - самый лучший!

Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.



«Свою болезнь ищи на дне тарелки».

«Тысяча болезней от пищи».

«Лучше терпеть голод, чем глотать вредную пищу».