

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



- ✓ **Умеренность**
соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией
- ✓ **Разнообразие**
поступление всех необходимых компонентов питания
- ✓ **Сбалансированность**
правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов

СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ

1/2 - 2/3
ОВОЩИ



1/4 ПИЩА С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА (рыба, курица, индейка, кролик, редко – говядина)

1/4 ГАРНИР (гречка, необработанный рис, бобовые, капуста)

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Вместо жарки пищи – тушите, варите, запекайте или готовьте на пару



Избегайте употребления быстро усваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье)



Утоляйте жажду водой (1,5-2 л в сутки)



Не переедайте!



Старайтесь не есть в момент сильного стресса и усталости



Внимательно читайте состав продуктов на упаковке



Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин старайтесь составить список продуктов



Уберите солонку с обеденного стола

18+



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЕЖЕДНЕВНО И КРУГЛЫЙ ГОД!

Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний.

	400 граммов овощей (кроме картофеля) и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше можно – меньше нельзя!	
	5 порций овощей и фруктов обеспечивает необходимый уровень пищевой клетчатки	
	На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей)	
	Два больших фрукта в день – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!	
	На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.	
	Самый оптимальный десерт - это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут низкую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.	
	Цельные фрукты и ягоды предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахаров	
	Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.	



**Включайте в рацион овощи и фрукты
для энергии, красоты, здоровья и долголетия!**

18+



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА



Каждый взрослый хочет, чтобы его ребёнок рос здоровым, умным, счастливым. Одно из обязательных условий этого – правильное питание.

ВАЖНО ЗНАТЬ ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ РЕБЁНКА:

ПРАВИЛО 1

Каждый день в меню ребёнка должны быть:

- фрукты и овощи
- мясо и рыба
- молоко и молочные продукты
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья)



Если ребёнок отказывается от полезного блюда, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным. Например, картофельное пюре выложите на тарелку в виде фигурки снеговика, выложите весёлую рожицу орешками на каше и пр.

ПРАВИЛО 2

Питание ребёнка должно быть регулярным. Приучайте ребёнка питаться в одно и то же время - 4-5 раз в день. Промежуток между приемом пищи должен составлять не более 4,5 часа.

Перекус – за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребёнка есть только за столом.

Если это не получается – предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок – еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.

ПРАВИЛО 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Излишние калории – причина появления лишнего веса и ожирения.

Если у вашего ребёнка есть лишний вес, ограничьте употребление сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребёнка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.

От того, что и как ест наш ребёнок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.