

## *Памятка для родителей «Основы здорового питания»*

Здоровое питание – один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.



Следует помнить, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказать негативное влияние на формирующийся организм детей и подростков при неправильной его организации.

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным: 55-60% - углеводов, 10-15% белки, 15-30% - жиры.

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.



### **Рекомендуется:**

1. Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны.
2. 500 грамм и более овощей, фруктов или ягод в день.
3. Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.
4. Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи.
5. Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.
6. Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи.
7. Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.
8. Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

### **Ограничение:**

1. Жиров: сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов.
2. Сладостей, в том числе газированных напитков.
3. Поваренной соли (менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте солёных продуктов.



***Будьте здоровы!***