

## **Памятка о здоровом питании**

Ваш ребенок – самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в дошкольные годы. Правильное питание ребенка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь.

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм ребенка получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

### **ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:**

Хлеб, крупяные и макаронные изделия

1. Овощи, фрукты, ягоды
2. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
3. Молочные продукты, сыры
4. Жиры, масла, сладости

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

### **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:**

**Мясо, рыба, яйца,**

**Молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.**

### **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ**

**Мясные и молочные продукты.**

### **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:**

**Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.**

### **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКО УСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ:**

**Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.**

### **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКА):**

**Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)**

### **ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?**

Белки – «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры – источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы – основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна – способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

### **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ**

*Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок 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 прием пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.*

### **Уважаемые родители!**

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в развитии