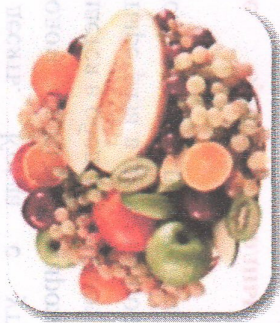


**ПИТАНИЕ** — один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.



**Что такое здоровое питание?**

Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно для всех

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ, НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!!!**

**Ведь, хорошее здоровье – залог Вашего успешного настоящего и будущего!!!**



**«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»**

**И. Брехман**

**Мы желаем Вам быть здоровыми!**

Составили: члены комиссии Родительского контроля за организацией питания в школе.



**Правильное питание – залог здоровья!**

Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.

**Геродот.**



Апрель, 2022г.

## Основные принципы здорового питания:

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
- Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
- Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - в день. Употребляйте йодированную соль.
- Приготовленные блюда на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.



## Почему детям необходимо здоровое питание?

Ваш ребёнок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и принесли «пятерки», 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 школьные годы.

## Три общих правила должен знать каждый человек.

- 1. Питаться разнообразно.** Если пища включает яйца, молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.
- 2. Питаться регулярно.** Вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.
- 3. Не будьте жадны в еде.** Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.

## Почему важно правильно питаться?

- Потому что это дает возможность:
- предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний
  - сохранить здоровье и привлекательную внешность
  - оставаться стройным и молодым
  - быть физически и духовно активным