

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

- В день полезно съедать **НЕ МЕНЕЕ 400 г** свежих фруктов и овощей (картофель не считается).
- В год – **150 кг**.
- Овощи и фрукты: в салате, винегрете, овощном гарнире, соке или в свежем виде.
- В свежем виде овощи и фрукты можно употреблять на второй завтрак или полдник, а также в качестве перекусов.
- Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зеленые, желтые, красные, белые, оранжевые. Каждый из этих цветов – уникальное сочетание витаминов.
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные фрукты и овощи.
- ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ:** попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время.
- Представьте, что у вашего желудка есть «часы». Если в привычное время в желудок не попадет еда, он начинает вырабатывать пищеварительные соки и переваривать собственные стенки.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

- Не ешьте на бегу – пищу нужно пережевывать тщательно.
- Не стоит перекусывать во время игры или перед телевизором – можно съесть больше, чем нужно.
- Фаст-фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Через полчаса опять хочется есть.
- Сладости и фаст-фуд очень калорийны.
- В фаст-фуде много соли и жира.
- Не «кусочничайте» сладостями и сдобными булочками – они бедны витаминами и другими питательными веществами.



*«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается,
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее»
Л.Н. Толстой*



*«В еде не будь до всякой пищи падок,
Знай точно время, место и порядок»*

Авиценна

*«Дерево держится своими корнями, а человек – пищей»
Азербайджанская пословица*



*«Одно только поколение правильно
питающихся людей возродит
человечество и сделает болезни столь
редким явлением, что на них будут
смотреть как на нечто необыкновенное»*

Памятка для родителей

**«Правильное питание –
залог здоровья»**

