**Здоровое питание.**

**Памятка для родителей**

Рациональное, здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Здоровое питание предполагает сбалансированное по количеству и качеству поступление компонентов пищи в соответствии с потребностями организма человека. При этом должен сохраняться энергетический баланс, т.е. количество поступающей с пищей энергии, должно равняться энергии, затраченной на обеспечение жизнедеятельности организма, его двигательной активности, выполнение физической, умственной работы и т.д.

В рационе питания должны обязательно присутствовать продукты, содержащие белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, минеральные вещества и витамины.

Так как ни один продукт не в состоянии обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами, основным принципом рационального питания следует считать разнообразие пищи.

Это достигается употреблением пищевых продуктов из 5 основных групп:

- зерновые продукты и картофель;

- овощи и фрукты;

- молоко и молочные продукты;

- мясо и мясопродукты;

- продукты, содержащие сахар и жиры.

Необходимо, чтобы продукты из каждой группы присутствовали в меню ежедневно. Основу здорового питания должны составлять продукты первой группы: хлеб, макароны, различные крупы, а также картофель, которые обеспечивают организм, в первую очередь, энергетическим материалом - углеводами, рядом витаминов и микроэлементов.

Продукты второй группы: овощи и фрукты снабжают нас витаминами С и каротином, из которых в организме синтезируется витамины, защищающие организм от воздействия вредных факторов окружающей среды.

Продукты третьей группы молоко, кефир, творог, сыр являются источником кальция, белка, витамина D, способствующих формированию костной ткани. Употреблять эти продукты следует в умеренных количествах, отдавая предпочтение продуктам с пониженной жирностью.

Четвертая группа включает мясо, птицу, рыбу, яйца, бобовые, орехи богатые белками, железом и рядом важных макро- и микроэлементов. Употреблять эти продукты также рекомендуется умеренно, выбирая с низким содержанием жира.

Употребление продуктов пятой группы рекомендуется ограничивать. Не следует увлекаться сладостями, жирными тортами, пирожными, чипсами и др.

Основные принципы здорового питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения.

2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель употребляйте по несколько раз в день ежедневно.

3. Овощи и фрукты ешьте несколько раз в день, лучше - свежие, выращенные в местности проживания (не менее 500г в день).

4. Ежедневно занимайтесь умеренной физической нагрузкой, чтобы поддержать вес тела в норме.

5. Заменяйте животный жир на растительные масла (поступление животных жиров не более 30% от суточной калорийности).

6. Старайтесь заменять жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8. Умеренно употребляйте сахар, ограничивая себя в сладостях и сладких напитках, выбирая продукты с низким содержанием сахара.

9. Следите за тем, чтобы общее количество соли в пище не превышало 6 г в день (одна чайная ложка). Используйте йодированную соль.

10. Не злоупотребляйте алкогольными напитками.

11. Для того, чтобы уменьшить используемое в процессе приготовления пищи количество жира, масла, соли и сахара, готовьте пищу на пару, путем отваривания или запекания, в микроволновой печи.

**Придерживаясь принципов здорового питания, Вы выбираете** **здоровье и долголетие!**