

## Памятка для детей и родителей!



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

### 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.
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.