[Памятка для родителей о здоровом питании](http://mdou70kursk.ru/index.php/roditelyam/konsultatsii/formirovanie-i-razvitie-dukhovno-nravstvennykh-kachestv-lichnosti-rebjonka-na-osnove-pravoslavnoj-kultury)

**Памятка для родителей о здоровом питании**

     Ваш ребенок – самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными — чаще обращайте 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:

 1.     Хлеб, крупяные и макаронные изделия

 2.    Овощи, фрукты, ягоды

 3.    Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи

 4.    Молочные продукты, сыры

 5.    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 ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ:

 Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

  ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

 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.