** ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Основные принципы**

 **здорового питания**

**1. ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ.**

Этим обеспечивается не только полноценность поступающих в организм пищевых веществ, но и психологическое воздействие пищи за счет многообразия вкуса, вида блюд, познавательного интереса. В ежедневный рацион должны быть включены продукты из основных групп – хлеба, круп, овощей и фруктов, мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц

**2. ОСНОВА ПИТАНИЯ - РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.**

Они содержат биологически активные вещества и пищевые волокна, которые предотвращают такие заболевания как сердечно-сосудистые и рак. Каждый день нужно кушать хлеб, каши.

**3.** Исследования показывают, что среди населения, с детства приученного УПОТРЕБЛЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО ОКОЛО 400 Г **СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых форм рака, дефицита микронутриентов значительно ниже.

**4. РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА** ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ. В них содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, которых нет в животных жирах. Их роль особенно велика в профилактике развития тромбозов, инфарктов миокарда, инсультов и некоторых форм рака.

**5. В рационе детей должны быть МЯСНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**как источники полноценного белка, железа, кальция, но они должны быть маложирными, т.к. эти вещества находятся не в жирной части продуктов. Количество молочных продуктов в детском рационе не должно быть меньше 2-3 порций, особенно в период интенсивного роста.

**6. ЗАМЕНЯЙТЕ САХАР ПРОДУКТАМИ**, в которых сладость является натуральной (фрукты, ягоды, мед, сухие и вяленые сладкие фрукты иовощи). Ведь уже 30 граммов сахара в день (одна чайная ложечка содержит 7 граммов) является критическим уровнем в развитии кариеса, а 60 граммов – фактор риска в развитии атеросклероза. Кроме того, сахар – чистый углевод, дает много калорий, что способствует избыточной массе тела, но ничего ценного (витаминов, минералов) с собой не приносит. Сахар только изменяет вкус продукта, часто скрывая его недоброкачественность, дает ощущение сытости при недостаточном поступлении полезных веществ.

**7. НЕ ПРИУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ К СОЛЕНОЙ ПИЩЕ.**Исследования доказывают, что население, употребляющее мало соли, редко болеет гипертонической болезнью, болезнями обмена веществ. В настоящее время дети употребляют в 3 раза больше соли, чем рекомендуется. В том, что дети любят соленую пищу, виноваты только взрослые, которые им готовят, ориентируясь на свои собственные вкусы.

**8.** Предпочтение при приготовлении пищи необходимо отдавать таким технологическим приемам как приготовление на пару, запекание, тушение с использованием современного оборудования, посуды, технологий. Пищевые продукты, из которых готовится пища детям, должны быть качественными и правильно храниться, а приготовленная пища сразу съедаться.

**БУДЬТЕ  ЗДОРОВЫ!**