

*«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 падох,  
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»*

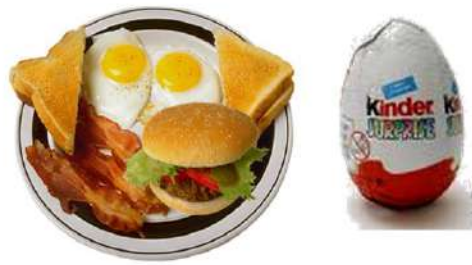
# Памятка для родителей

**«Правильное питание –  
залог здоровья»**





«Помни всюду и всегда:  
для твоего здоровья  
полноценная еда -  
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ  
ЕДА ПОЛЕЗНА?**  
«Лакомств много, а здоровье одно»

### ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



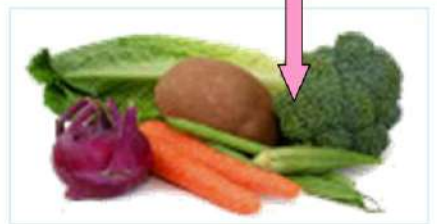
*Полезные продукты:* рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



*Неполезные продукты:* чипсы, пельси, фаста, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

### Какое питание правильное?

РАЗНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ  
И ФРУКТАМИ  
РЕГУЛЯРНОЕ  
БЕЗ СПЕШКИ



ОДНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ  
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ  
ВТОРОПЯХ



## Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съешьте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не ленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

*Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину*

*Пифагор*



### Самые полезные продукты

**Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.**

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

**Будьте здоровы!**

*Избыток пищи мешает тонкости ума*  
*Сенека*



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**





### ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.



7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.
8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

**ДА, ХЛОПОТНО ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, НО  
ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО  
ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ  
БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО.  
А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ  
ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ.  
ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ  
ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ  
СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!**

### В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



### 10 самых антиоксидантных продуктов (очищают организм от токсинов)



### Самые вредные продукты

