

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!!!

*Ведь, хорошее здоровье – залог
Вашего успешного настоящего
и будущего!!!* Научитесь
правильно питаться.



Здравствуйтесь, родители!
Я, Поваренок!

Я конечно, маленький и смешной, но когда вырасту, стану настоящим шеф - поваром. А пока, я люблю очень готовить разные вкусности и общаться с маленькими детишками, а так же их родителями.

Мне очень хочется дружить с вами и помогать вам разными советами по организации здорового питания, вдруг пригодятся!



Информация:

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери

трудоспособности населения земного шара.

Что такое
здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно для всех



Основные принципы здорового питания:

Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.

• Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

• Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

• Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный жир на растительный.

• Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

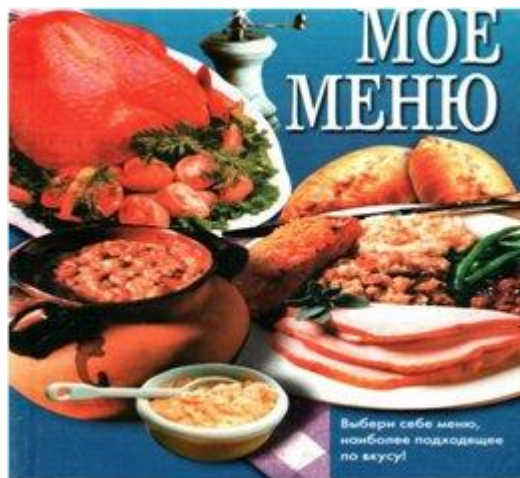
• Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли

• Выбирайте продукты с низким содержанием сахара,

ограничивайте количество сладостей.

• Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.

• Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.



Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

• предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний

• сохранить здоровье и привлекательную внешность

• оставаться стройным и молодым

• быть физически и духовно активным



воспитатель: Гаспарян Р.М.

МАДОУ детский сад №3