

Для детей и их родителей: «Пять правил здорового питания»

1. Не пропускаем время приема пищи в детском саду, каждый день питаемся со своей группой:

Помним, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное для Ваших детей в детском саду, способствует:

- хорошему настроению;
- высокой умственной работоспособности, усвояемости новых знаний, успешности и успеваемости;
- достижению новых свершений в физической культуре и спорте;
- защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний;
- формированию стереотипов правильного питания и здоровых привычек.

2. Соблюдаем правильный режим питания.

Шаг первый. *Время приема пищи одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.*

Шаг второй. *Принимаем пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся.*

3. Каждый прием пищи имеет свое значение и свой состав.

Меню завтраков в обязательном порядке включает в себя горячее блюдо (каша, запеканка, творожное или яичное блюдо) и горячий напиток.

Дополнительно может быть добавлены продукты-источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, йогурт...).

Меню обедов включает в себя овощи, первое блюдо, второе основное блюдо (рыба, птица, мясо), гарнир (овощной или крупяной) и напиток.

4. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки (для детей и родителей!):

Шаг первый. *Соблюдаем правильный режим питания – питаемся не реже 5-ти раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник, второй ужин).*

Шаг второй. *Не переедаем на ночь – калорийность ужина не должно превышать 25% от суточной калорийности.*

Шаг третий. *Обогащаем привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микро-зелени, ягод, меда, обогащены витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).*

Шаг четвертый. *Отдаем предпочтение блюдам, в технологии приготовления которых используются следующие способы кулинарной обработки продуктов – тушение, варка, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание).*

Шаг пятый. *Сокращаем количество ежедневно потребляемого сахара до двух столовых ложек в день, соли до одной чайной ложки в день, блюда не досаливаем, убираем солонку со стола*

Шаг шестой. *Исключаем из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями. Продукты, являющиеся источниками большого количества соли (колбасные изделия, консервы).*

Шаг седьмой. *Сокращаем до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, кексы...), заменяем их на фрукты и сухофрукты.*

5. Тщательно моем руки перед едой.

Шаг первый. *Учимся правильно мыть руки.*

Шаг второй. *Моем руки ежедневно перед приемом пищи.*

Руки смачиваем, затем намыливаем и моем под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскиваем руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Правильное мытье рук – надежный способ защитить себя от возбудителей инфекционных заболеваний.

РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!!!