

КОНСУЛЬТАЦИЯ **«Родителям о здоровом питании»**

Некоторые правила здорового питания для детей и подростков, а так же их родителей:

- ▲ Питание должно быть максимально разнообразным.
- ▲ Есть следует 4 – 5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.
- ▲ При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
- ▲ Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
- ▲ Ежедневно в рационе должны быть молоко и кисло – молочные продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.) витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
- ▲ Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйцо и бобовые.
- ▲ Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3 – 5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
- ▲ Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
- ▲ Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
- ▲ Ограничить употребления сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
- ▲ Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленных на пару, отваренных, запеченным кулинарным изделиям.