**Правила здорового питания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 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.  Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые. | | | |  |
| C:\Users\детский сад 16\Desktop\Безымянный.png | | Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержание жира, с наличие добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог. | | |
| Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов. | | | **C:\Users\детский сад 16\Desktop\Безымянный.png** | |
| C:\Users\детский сад 16\Desktop\Безымянный.png | Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления. | | | |
| Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.  Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключить употребление карамели.  Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.  Имейте в виду, что правильно сбалансированный рацион питания не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных. | | | | |