

# ПРАВИЛА ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

*(памятка для родителей)*

Здоровый образ жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и правил гигиены, включает и полноценное питание.

Проблема детского питания во всем мире стоит очень остро. В Китае для полных детей создаются оздоровительные лагеря, в США родителей тучных детей ожидают штрафы.

Невнимание родителей к проблеме культуры здорового образа жизни и правильного питания, в том числе, с одной стороны, и агрессивная реклама ресторанов быстрого питания, различных вредных продуктов и напитков, с другой стороны, обостряют эту проблему и в нашей стране.

Мы учим наших детей правильно ходить и правильно говорить, правильно вести себя. Не менее важно научить ребенка правильно питаться. Возможностей развить плохие привычки питания у детей масса, а вот полюбить полезную пищу и научиться питаться правильно они могут только с нашей помощью.

Вот нехитрые правила полноценного питания для вас и ваших детей:

- **Умеренность.** Плохо, если вы едите мало, но и переесть тоже не следует. Переесть очень вредно потому, что желудок и кишечник не успевают переварить слишком большое количество пищи, от этого могут начаться заболевания желудка или кишечника.

- **Разнообразие.** Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи), а третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

- **Воздерживайтесь от жирной пищи.** Жиры очень трудно перевариваются, а кроме того, человек, который ест много жирного быстро набирает лишний вес, не может быстро бегать, мало двигается, а это очень вредно для организма.

- **Остерегайтесь очень острого и соленого.** Острая пища раздражает стенки желудка, кишечника, со временем это может привести к их заболеваниям.

- **Сладостей тысячи, а здоровье одно.** Сладкое любят все, особенно дети. Конечно, совсем отказываться от сладкого не надо, но необходимо соблюдать чувство меры. Если вы едите сладкое, не забывайте много двигаться и обязательно чистить зубы после еды.

- **Режим еды.** Еще одно необходимое условие для правильного питания: нужен строгий распорядок дня. Надо завтракать, обедать и ужинать в одни и те же часы. Тогда желудок привыкнет приниматься за работу в определенное время. Это значит, что пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.

Утром завтрак необходим. Ведь впереди рабочий день. Обязательно завтракайте! Это поможет вам оставаться бодрыми и работоспособными. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается. Вечером ужинайте за 2-3 часа до сна.

- **Гигиена еды.** Есть еще важное правило: во время игр и работы вы постоянно прикасаетесь руками к различным предметам. От этого руки становятся грязными, на них могут быть микробы – возбудители разных болезней. Перед едой обязательно мойте руки с мылом.

Сырые овощи и фрукты очень полезны для здоровья. Но не забывайте, что они загрязняются землей и на них могут быть микробы. Сырые овощи и фрукты мойте кипяченой водой!

- **Тщательно пережевывайте пищу.** Только хорошо пережеванная пища быстро усваивается в желудке и приносит больше пользы, кроме того, если человек плохо пережевывает пищу, то со временем у него может развиваться заболевание желудка.

Если нарушать режим питания, например, пропускать прием пищи, перекусывать между едой или есть поздно вечером, то нарушится ритм работы вашего желудка, он не успеет подготовиться к приему пищи, еда будет плохо перевариваться и усваиваться.

**Уважаемые родители!**

**Помните, что привычки в еде, которые формируются у человека с детства, будут с ним на протяжении всей его жизни. Дисциплинируйте себя, следите за соблюдением принципов здорового питания и образа жизни и передавайте их своим детям.**

*Подготовила: Ступакова В.И., старший воспитатель ГБДОУ № 85*

