

**Рекомендации ВОЗ**  
(всемирная организация здравоохранения) построены по принципу светофора

**Зелёный свет** — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

**Желтый свет** — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет** — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ**  
**НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО**  
**ПИТАТЬСЯ!!!**

Ведь, хорошее здоровье – залог Вашего успешного настоящего и будущего!!!

**Пирамида  
здорового  
питания**



«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»

**И.Брехман**

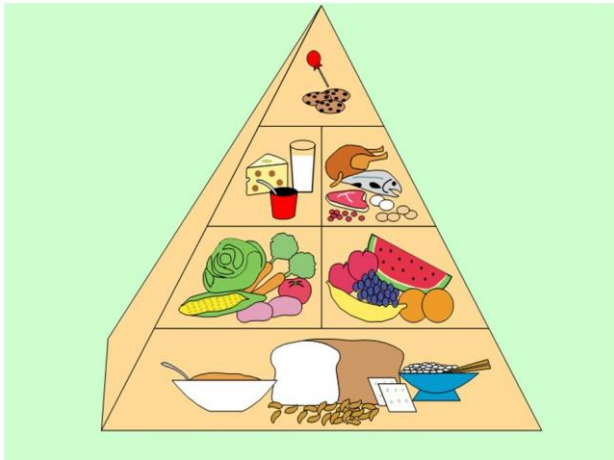
МБДОУ д/с №21

Группа № 9 «Капитошки»

*Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!*



**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.



**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

### **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 мир 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.

