**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!!!**



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

 **И.Брехман**

Управление образования Верх-Исетского района

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

 детский сад комбинированного вида № 510

г.Екатеринбург, ул. Чердынская,6

Тел.8 (343) 234-35-41

mdou510\_ekb@mail.ru



***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 содержание 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.

