

АЗБУКА ПИТАНИЯ

Дорогие родители! Исследования показывают, что употребление пищи богатой жирами, рафинированным сахаром и калориями, может стать причиной развития у ребенка в дальнейшем сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний пищеварительного тракта и др. Правильное питание предполагает два важнейших принципа: разнообразие и умеренность. Разнообразие необходимо, так как ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны для поддержания хорошего здоровья. Умеренность помогает поддерживать идеальный вес.

Азбука здорового питания:

- *следует есть разнообразные продукты,*
- *надо ежедневно съесть не менее 5 видов сырых овощей и фруктов,*
- *нужно избегать употребления большого количества жиров,*
- *необходимо воздерживаться от большого количества сахара, соли, соды,*
- *следует есть пищу с низким содержанием холестерина.*

Мы просим вас помочь школе способствовать выработке у учащихся здоровых привычек питания и предлагаем следующие задания:

1. Научите ребенка различать полезную и не очень полезную для здоровья пищу. Предоставьте ему возможность хотя бы раз в день самому выбирать полезные для здоровья продукты. Для контроля можно дома нарисовать плакат, где на зеленом фоне ребенок будет наклеивать (рисовать) изображения тех продуктов, которые полезны, а на красном фоне – не очень полезные. Такая игра в течение 1-2 недель поможет ребенку осмыслить основы здорового питания, будет способствовать выработке полезных привычек.

2. Приучите вашего ребенка съедать в день не менее 5 видов сырых овощей и фруктов, поощряйте увеличение их количества.

3. Будет очень хорошо, если вы научите ребенка спокойно относиться к сладостям, есть их нечасто и в меру, заменяя по возможности сладкими фруктами и овощами, медом и другими натуральными продуктами.

4. Старайтесь, чтобы ребенок пил натуральные свежие соки, компоты из свежих и сушеных фруктов, молоко, кефир. Не злоупотребляйте в семье газированными напитками типа «Кока-Колы», «Фанты» и т.д.

5. Научите ребенка правильно вести себя за столом, пользоваться ножом, вилкой, другими столовыми приборами.