**Памятка для родителей о здоровом питании**

*Составитель: старший воспитатель*

*МДОУ «Детский сад №41 р.п. Петровское»*

*Керимова В.А.*

*22.04.2016 г.*

***Некоторые правила здорового питания для детей, а так же их родителей.***

***1. Питание должно быть максимально разнообразным.***

***2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.***

***3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.***

***4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.***

***5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.) витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.***

***6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйцо и бобовые.***

***7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов.***

***Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.***

***8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.***

***9. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.***

***10. Ограничить употребления сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.***

***11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленных на пару, отваренных, запеченным кулинарным изделиям.***