***Памятка для родителей обучающихся Курушской СОШ***

***«Основы здорового питания»***

Здоровое питание – один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Следует помнить, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказать негативное влияние на формирующийся организм детей и подростков при неправильной его организации.

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным: 55-60%-углеводов, 10-15% белки, 15-30% -жиры.

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

**Рекомендуется:**

**1.**Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка рис, пшено, макароны.

**2**.500 грамм и более овощей, фруктов или ягод в день.

**3**.Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.

**4**.Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи.

**5**.Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.

**6**.Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи.

**7**.Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.

**8**.Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

**Ограничение:**

**1**.Жиров: сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов.

** 2.**Сладостей, в том числе газированных напитков.

**3**.Поваренной соли (менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте солёных продуктов.

***Будьте здоровы!***