

Овощи и фрукты должны занимать достаточно важное место в рационе. Они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день.

Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:

- способствует росту и развитию детей;
- увеличивает продолжительность жизни;
- способствует сохранению психического здоровья;
- обеспечивает здоровье сердца;
- снижает риск онкологических заболеваний;
- снижает риск ожирения;
- снижает риск диабета;
- улучшает состояние кишечника;
- улучшает иммунитет.

**«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»**

Сократ

Чтобы быть всегда здоровым

Надо кушать помидоры.

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу утром, суп в обед.

А на ужин- винегрет.

Убери из рациона - чипсы, сухари и колу.

И здоровы будут глазки,

Головной твой мозг в порядке,

Также тело и душа

Будет вечно молода .

**«Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья»**

Диетолог Эд Уин



*«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное.»*

**В магазин зайдя, друзья**

В магазин зайдя, друзья,  
Удивился нынче я.

Вместо ГОСТов, в прошлом строгих,

Вот состав продуктов многих:

Глутамат, ароматизатор,

Подсластитель, эмульгатор,

Консерванты и краситель,

Непонятный разрыхлитель.

Даже маленький орешек

Уж содержит пару «Ешек».

Дальше вдоль рядов гуляю

И невольно замечаю:

Кто-то положил «случайно»

В творог местный масло пальмы

И ещё во все продукты!

Бог лишь овощи и фрукты

От тропической напасти,

Как из огненной из пасти

Смог спасти... Но что же дальше

Будет с нами? Ответ прост:

Либо молимся и пост,

Либо требуем, как раньше,

Чтоб вернули прежний ГОСТ!

**« Вкусной и здоровой пище « да», химии - « нет! »**

Разработал воспитатель О.А.Зырянова

# Здоровое питание



«Всякий ест, что он ест».

Л. Фейербах

**Рациональное питание** является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

**Рациональное сбалансированное питание** предусматривает необходимый набор продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма.

В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, киришечек, чупа – чупсов и т.д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания. Сегодня существует **проблема правильного питания в семье.**

Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что **правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности,**

**активной настроения, важнейшее и непрременное условие нашего здоровья и долголетия.**

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: **необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.**



## **10 самых полезных продуктов**

1. Яблоки
2. Томаты
3. Злаки
4. Молочные и кисломолочные продукты
5. Рыба
6. Бобовые
7. Яйца
8. Мед
9. Орехи
10. Брокколи

