**Скажи: «Да – здоровому образу жизни!»**

**Своевременное, регулярное и правильное питание - одно из важнейших условий для нормального роста и развития ребенка и соблюдения его здорового образа жизни. Оно является важным фактором укрепления и поддержания хорошего здоровья человека на протяжении всей его жизни. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний, которые можно предотвратить, если знать и соблюдать основные правила и принципы правильного питания.**

**Принципы питания, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).**

1. Питание должно быть разнообразным, преобладать в питании должны продукты растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из дробного зерна, макаронные изделия, рис и картофель формируют основу питания.
3. Овощи и фрукты необходимо употреблять несколько раз в количестве более 400г/сутки.
4. Молоко и кисломолочные продукты с низким содержанием жира и натрия употреблять ежедневно.
5. Содержание нежирного мяса, рыбы, птицы должно быть не менее 80 г/сутки. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить рыбой, птицей, бобовыми.
6. Содержание жира не должно превышать 30% калорийности пищи.
7. Содержание пищевой соли не должно превышать 5 г/ сутки.
8. Следует ограничивать сладкие газированные напитки. Если минеральную воду пить полезно, так как она насыщает организм электролитами, то избыточное употребление сладких газированных напитков может привести к негативным последствиям.
9. Отказ от алкоголя.

Индивидуализация питания с учетом особенностей обмена веществ, состояния здоровья.

**Что рекомендуется делать, чтобы питание было правильным?**

 Есть в меру продукты, содержащие все необходимые элементы питания; особенно стоит обратить внимание на употребление продуктов, содержащих витамины и микроэлементы.

 Принимать пищу нужно три раза в день (завтрак, обед, ужин) и добавлять к этим трапезам две «промежуточные» дополнительные. Последний прием пищи не позднее за 2-3 часа до сна.

Ежедневно потреблять достаточное количество воды, даже если вы не ощущаете жажды.

 Рекомендуется время от времени взвешиваться, чтобы удостовериться, что у вас нет избыточной массы тела или нежелательного снижения веса. В случае незапланированного снижения веса стоит обратиться за советом к врачу.

 И еще один совет: внимательно, читайте информацию о составе продукта на этикетке (упаковке).

