***Здоровый образ жизни начинается с правильного питания***

***Хоть все у нас неправильно, меняться нету сил.***

***Ах, день здорового питания ну, кто тебя просил?***

***Есть кашу нам не хочется, кефиром запивать***

***Мы острое и жирное бежим скорей хватать.***

***Какие пожелания тут можно подобрать,***

***Наладить как питание, где силу воли взять?***

***Попробуйте, старайтесь, напрасно вы не злитесь,***

***Здоровое питание нам продлевает жизнь!***

*Принципы рационального питания*

--- питание должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов: мясо, рыбу, молочные продукты, яйца, фрукты, овощи, крупы, хлеб, пищевые жиры, сахар;

--- энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энерготратам ребенка, критерием чего служит динамика роста и веса;

--- оптимизация жирового компонента рациона, заключается в ограничении общего количества жира и снижение квоты насыщенных жиров(сало,говяжий, бараний жир) и повышение доли полиненасыщенных жирных кислот, источником которых являются рыба, растительные масла;

\_\_\_ ограничение поваренной соли, физиологическая потребность которой составляет не более 5 г.;

--- соблюдение сбалансированности поли сахаридов (круп, макарон, хлеба) и сахаров (сладостей), включение в рацион неперевариваемых пищевых волокон, содержащихся в овощах, фруктах, зелени, крупах;

--- необходимо шире использовать в рационе разнообразные плоды и овощи, источники витаминов, микроэлементов - капуста, лук, зелень, клюква, шиповник, цитрусовые;

--- блюда следует готовить в отварном, тушеном,запеченном виде, избегая обжаривания;



***День здорового питания, все прощай холестерин.***

***Пусть в почете будет нынче нужный всем нам витамин.***

***Прочь гони фаст-фуд и пиццу, до свиданья газировка,***

***Ну-ка смузи вкусный взбей с радостью и со сноровкой.***

***День здорового питанья, выброси скорей хот-дог,***

***Сельдерей, капуста, зелень нынче свой дают урок.***

***Замени конфеты дыней, персик съешь и съешь арбуз,***

***Я избавиться желаю от столь вредных в пище уз.***



***Отмечаем две недели здорового питанья,***

***В этот праздник на еду нам стоит обратить вниманье.***

***Есть полезное нам нужно - каши, фрукты и салаты,***

***Позабыть пора про чипсы, колу, плитки шоколада.***

***Станем сразу здоровее, позабудем про болезни,***

***Будет долгой и счастливой жизнь с едой такой полезной!***

***Приготовим вместе***

******

******

***Положим мы в вазу душистый банан,***

***Подарок далеких тропических стран.***

***Добавим лимон, апельсин, мандарин,***

***И после обеда мы фрукты съедим.***

***Приготовим сами***

******

******

***У кого вкуснее***

******

***Снимем пробу***

******

******