

## **«Про девочку, которая плохо кушала»**

*Юля плохо кушает, Никого не слушает.  
Съешь яичко, Юлечка! не хочу, мамулечка!  
Съешь с колбаской бутерброд. Прикрывает Юля рот.  
Супик? нет. Котлетку? нет. Стынет Юлечкин обед.  
Что с тобою, Юлечка? ничего, мамулечка!  
Сделай, внученька, глоточек! проглоти ещё кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка! не могу, бабулечка!  
Мама с бабушкой в слезах – тает Юля на глазах!  
Появился детский врач – Глеб Сергеевич Пугач.*

*Смотрит строго и сердито:*

*Нет у Юли аппетита? только вижу, что она,  
Безусловно, не больна. А тебе скажу, девица.  
Все едят; и зверь и птица. От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят. С хрустом Конь жуёт овёс,  
Кость грызёт дворовый Пёс. Воробьи зерно клюют  
Там, где только достают. Утром завтракает Слон –  
Обожает фрукты он. Бурый Мишка лижет мёд.  
В норке завтракает Крот. Обезьяна ест банан.  
Ищет жёлуди Кабан. Ловит мышку ловкий Стриж.  
Сыр и сало любит Мышь. Попроцался с Юлей врач –  
Глеб Сергеевич Пугач, И сказала громко Юля:  
Накорми меня, мамуля!*

**С. Михалков**

*Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад № 35 пгт Афиноского  
муниципального образования Северский район*

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### ПОГОВОРИМ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



Адрес: пгт Афиноский  
ул. Маяковского, 15  
тел.: 33-4-13



**Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни. К сожалению, в настоящее время растёт количество людей, имеющих избыточную массу тела и страдающих ожирением. Самой распространённой причиной сложившейся ситуации является банальное переедание в силу сложившихся привычек в семье.**

**Остановимся на основных принципах правильного питания:**

1. Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Количество белков в рационе должно соответствовать физиологической норме. Животный белок должен составлять 60% от суточного количества белка.
2. В рационе от общего количества жиров должно быть 30-35 % растительных жиров для приготовления пищи и добавления в салаты.
3. Желательно ограничить количество углеводов в сутки, прежде всего за счёт простых: сахар, сладости.
4. Количество приёма пищи в течение дня не менее 4-5 раз (три основных, два дополнительных). Основная калорийность рациона должна приходиться на первую половину дня.
5. Количество свободной жидкости не менее 1,5 л в сутки. Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Последний приём жидкости за 1-1,5 часа до сна.
6. Последний приём пищи – за 2,5-3 часа до сна.
7. Ешьте не спеша. Остановитесь, как только почувствуете чувство насыщения, а не тогда, когда готовы лопнуть.
8. Питание должно быть максимально разнообразным. Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку: капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки.
9. Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями.

**Для профилактики появления избыточного веса и ожирения, кроме питания, большое значение имеет физическая активность. Наиболее предпочтительны плавание, велоспорт, лыжи, танцы, занятия которыми нужно всей семьёй**

**Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определённые правила**

1. Перед едой мой с мылом руки
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин)
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом

4. Во время еды не разговаривай и не читай
5. Ешь в меру, не переедай
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое

Но наряду с полезными продуктами, есть очень много еды бесполезной и даже вредной и опасной для нашего организма. Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимая газировка. Один из компонентов пепси или колы – кофеин, который является причиной нарушения деятельности нервной системы. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьёзных заболеваний. Особую осторожность вызывает наличие в составе газировке различных кислот. Согластесь: при одном упоминании о кислоте невольно возникают сравнения с чем-то вредным и опасным. А любая газировка содержит кислоту – от сравнительно безобидной углекислотой (которая распадается на газ и воду почти мгновенно) до ортофосфорной, которая в чистом виде растворяет даже гвозди. Конечно же, в напитках эта кислота содержится не в чистом виде, но и того количества, которое присутствует, достаточно для уменьшения содержания кальция в организме. А кальций необходим для формирования костей, зубов.

Кроме сладкой воды, к вредным продуктам можно отнести чипсы, супы быстрого приготовления. Эти продукты содержат большое количество различных добавок, многие из которых химические: красители, консерванты, усилители вкуса и запаха и др. некоторые из этих добавок приводят к заболеваниям внутренних органов. А еще любимые многими гамбургеры и хот – доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаще всего употребляются в сухоматку, что очень вредно для здоровья.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте меньше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Лучше налечь на фрукты, соки, молочные продукты. Даже если вы терпеть не можете молоко, то уж, наверняка не откажетесь от сладкого творожка или мороженого. Все это и вкусно и полезно.