**Культура здорового и правильного питания**

**Здоровое питание - залог здорового будущего**



**Питание и здоровье ребенка**

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов. Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

**Выделяем основные принципы рационального питания:**

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.

2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.

3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).

4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).

5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

[**Путеводитель по кашам**](http://xn--15-8kc3bfr2e.xn--p1ai/content/%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C-%D0%BF%D0%BE-%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%B0%D0%BC)**.**



[**Рекомендации родителям по формированию культуры здорового питания**](http://xn--15-8kc3bfr2e.xn--p1ai/content/%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC-%D0%BF%D0%BE-%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)

**Питание и здоровье ребенка**

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

**Выделяем основные принципы рационального питания:**

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.

2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.

3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).

4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).

5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.