**Правила здорового питания  для детей и подростков.**

 1.      *Питание должно быть максимально разнообразным.*

*2.          Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.*

*3.          При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.*

*4.          Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть  из муки грубого помола  и муки, обогащенной микронутриентами.*

*5.           Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержание жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.), витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.*

*6.          Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.*

*7.          Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.*

*8.          Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.*

*9.          Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.*

*10.       Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.*

*11.       Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным .*

*12.        Не употреблять натуральный кофе, энергетические напитки, пиво и алкогольные напитки.*

13.       *Формировать у детей приверженность к здоровому образу жизни.*

*14.        Правильно сбалансированный рацион питания не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценное питание может быть  из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно  подобранных и  приготовленных.*