

СОВЕТЫ ДОКТОРА – ДЕТЯМ

- Позаботься о том, чтобы твое горячее было качественным. Ешь в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Овощи и фрукты – полезные продукты! Ешь каждый день много овощей, фруктов и ягод.
- **Ешь меньше сладостей. Продукты с излишним содержанием сахара вредны.**
- **Остерегайся очень острого и солёного.**
- Ешь гамбургеры и тому подобную еду быстрого приготовления лишь время от времени.
- Ешь много ржаного хлеба: он полезен для желудка.
- Воздерживайся от жирной пищи. Намазывай масло на хлеб тонким слоем или вообще обходись без него.
- Избегай скрытых жиров, которых много в сметане, колбасе, сырах, кремовых тортах и т.п. Жир содержит 9 ккал. в грамме, протеин – 4 ккал., углеводы (сахар) – 4 ккал., алкоголь – 7 ккал.
- Хорошее правило: много ешь и много двигайся.
- **Не забывай полноценно позавтракать. Половину тарелки должны занимать овощи, четверть – картошка, рис или макароны, а еще четверть – рыба, мясо или курица.**
- Волокносодержащие продукты активизируют деятельность кишечника.
- Наслаждайся полноценной пищей – и пусть тебе приносит радость сам процесс еды.
- Орехи и семечки содержат много полезных питательных веществ
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Главное – не переедайте.