**Правила здорового питания**

Закон №1. Соотнесение энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.

Закон №2. Соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения.

2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.

3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г. в день).

4. Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенным маслами или мягкими спредами.

\* Спред – растительный аналог сливочного масла.

5. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.

6. Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.

7. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.

8. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г.) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах.

9. Соблюдайте правильный водный режим. Рекомендуется потребление 1,5-2 л. жидкости в день.

10. Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

**Правила здорового питания детей**

1. Старайтесь сделать меню ребенка максимально разнообразным и полноценным.

2. Обязательно включайте в меню овощи, фрукты, крупы, молочные продукты, хлеб, рыбу и мясо.

3. Исключите из рациона ребенка продукты, содержащие транс-жиры, сахар, соль, усилители вкуса, искусственные красители и консерванты (пирожные, майонез, шоколад, лимонады, колбаса, чипсы, сухарики).

4. Следите за калорийностью питания, она должна соответствовать энергетическим тратам ребенка.

5. Равномерно распределяйте количество пищи и калорийность рациона в течение дня.

6. Готовьте пищу в щадящем режиме – варка, приготовление на пару, тушение, запекание. Так сохраняются вкусовые качества и пищевая биологическая ценность продуктов.

7. Помните, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной – такую пищу ребенок съест с удовольствием.

8. Важно, чтобы ребенок соблюдал режим питания: интервалы между основными приемами пищи – не менее 3,5-4 часов, между промежуточными – не менее 1,5 часов.

9. Вырабатывайте у ребенка полезные навыки: тщательно пережевывать пищу, есть неспешно, не разговаривать во время еды, не есть на ходу, мыть руки перед едой и после.

Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.

**Гигиена кухни**

Бактерии и вирусы можно найти абсолютно в любом уголке кухни. Они имеют свойство перемещаться, а попадая в пищу, грозят нам пищевым отравлением.

Как защититься от инфекции?

* Мойте руки перед приготовлением пищи, после разделки мяса, перед подачей блюд на стол, после еды.
* Не ставьте сумки с продуктами на стол.
* Мойте фрукты и овощи.
* Используйте отдельные разделочные доски для разных типов продуктов (для мяса – обязательно отдельная доска, для фруктов и овощей – своя, для готовых продуктов – отдельная), меняйте доски по мере изнашивания (царапины, порезы на поверхности доски).
* Не храните готовые блюда с сырыми на одной полке холодильника.
* Регулярно мойте холодильник.
* Меняйте регулярно губку для мытья посуды, не реже 1 раза в неделю.
* Не оставляйте грязную посуду в раковине.
* После того, как вымыли посуду, обязательно вытрите ее насухо, прежде чем убрать в шкаф.
* Не позволяйте домашним животным проводить время на кухне.
* Выносите своевременно мусор и помните о том, что мусорное ведро необходимо мыть регулярно, и 1 раз в месяц – с хлорсодержащим средством.
* Мясорубки, блендеры и другую бытовую технику очищайте от остатков пищи, и обязательно просушите перед тем, как убрать.
* Очищайте раковину с дезинфицирующим средством, после чего вытирайте ее насухо, не забывая о поверхностях, рядом с раковиной – это излюбленные места плесени.
* Избавляйтесь от насекомых.

Источник: Здоровый образ жизни // ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. – URL: https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/