

Памятка для родителей (законных представителей)

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.

Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.

Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека. Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день.

Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:

- способствует росту и развитию детей;
- увеличивает продолжительность жизни;
- способствует сохранению психического здоровья;
- обеспечивает здоровье сердца;
- снижает риск онкологических заболеваний;
- снижает риск ожирения;
- снижает риск развития диабета;
- улучшает состояние кишечника;
- улучшает иммунитет.

ПЛАНИРУЙТЕ РАЗНОЦВЕТНЫЙ РАЦИОН

Цвет овощам придают фитонутриенты, которые также защищают от разных заболеваний

Пигмент	Продукт						
ЛИКОПИН (красный)	Помидор	Перец	Гранат	Малина	Вишня	Яблоко	Арбуз
БЕТА-КАРОТИН (оранжевый, жёлтый)	Морковь	Перец	Тыква	Кукуруза	Персик	Лимон	Апельсин
ХЛОРОФИЛЛ (зелёный)	Огурец	Брокколи	Горох	Авокадо	Киви	Яблоко	Виноград
АНТОЦИАНИН (голубой, фиолетовый)	Баклажан	Слива	Инжир	Черника	Ежевика	Смородина	Виноград
АЛЛИЦИН (белый, коричневый)	Чеснок	Лук	Цветная капуста	Грибы	Картофель	Имбирь	Банан

- **ЛИКОПИН** – Содержат антиоксиданты, защищают клетки от преждевременного старения и разрушения, сокращают риск развития рака
- **БЕТА-КАРОТИН** – Улучшают зрение, повышают иммунитет, сохраняют красоту волос и кожи, укрепляют сердце и сосуды
- **ХЛОРОФИЛЛ** – Защищают от воздействия канцерогенов, очищают от токсинов, повышают количество кислорода в крови, ускоряют заживление ран

- **АНТОЦИАНИН** – Снижают артериальное давление и уровень холестерина, предотвращают бактериальные инфекции и неврологические заболевания
- **АЛЛИЦИН** – Защищают от рака, снижают риск развития инсульта, активизируют деятельность мозга, улучшают память, поддерживают остроту зрения