**В МБОУ «Чайкинская школа-детский сад»**

**проведены классные часы**

**«Правильное питание – основа здоровья»**

**Дети узнали о следующем:**

1. **Жир должен быть правильным, Ненасыщенным. Полезные жиры в рыбе, авокадо, орехах, оливковом и подсолнечном масле.**
2. **В день полезно съедать 5 порций разных овощей и фруктов (400г)**
3. **Сахар – 50 граммов в день, это 12 чайных ложек,**

**а лучше 6 чайных ложек.**

 **Детям до 2-х лет лучше не давать сахар.**

1. **Меньше соли! Норма в день :меньше 1 ч.л., 5 г., лучше йодированная.**
2. **Меньше транс-жиров!**

**Меньше продуктов промышленной переработки, меньше жаренного! Меньше полуфабрикатов!**

1. **Организму необходим белок, который есть в мясе, орехах, яйцах, молоке, рыбе, сыре, твороге.**
2. **Наше тело состоит из 60% воды. Вода необходима для переваривания пищи, выводит токсины из организма, растворяет минералы. Вода регулирует температуру тела, создаёт подушку безопасности для нашего мозга.**

**Недостаток воды называют обезвоживанием.**

**Важно регулярно пить чистую воду!.**