

## Правильное питание ребенка — здорово и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого — правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:

### Правило 1

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.



### Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — **4–5 раз в день**. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежутки между ними составляли не более 4,5 часов.

*Перекус — за и против?*

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса **фрукт, сухое печенье, сок** — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.



### Правило 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



## Основные принципы здорового питания:

• Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.

• Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

• Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

• Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.

• Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

• Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.



## Информация :

### Памятка для родителей:

1. Проводите беседы со своими детьми.
2. Убеждайте их что нужно питаться в школьной столовой.
3. Нельзя питаться кириешками, чипсами, соками.
4. Надо употреблять здоровую пищу содержащую витамины.



На меня напал гастрит.  
Говорит, держись, бандит  
Будешь «колу», «спрайты» пить  
Будешь ты со мной дружить.  
Говорят, батончик дарит  
Наслажденье райское.  
Много раз бывал в раю –  
Зуб лечу, лекарство пью.  
Принимая витамины, знай,  
Они полезны.  
Те, кто их не принимает,  
Бледные, болезные!

**ПИТАНИЕ** – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Чтобы вырасти ты мог  
В пище должен быть белок  
Он в яйце, конечно есть  
В твороге его не счесть,  
В молоке и мясе тоже  
Есть он, и тебе поможет.

