



ПРАВИЛА здорового питания детей



ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА ПРОДУКТЫ,
СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНСЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ, УСИЛИТЕЛИ
ВКУСА, ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ И КОНСЕРВАНТЫ
(МАЙОНЕЗ, ЛИМОНАД, КОЛБАСА, ЧИПСЫ)

СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ —
ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРЕТАМ РЕБЕНКА.
УСИЛЕННОЕ ПИТАНИЕ НУЖНО ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ
НАГРУЗКАХ, ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ, СТРЕССЕ

ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ —
ВАРКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ,
ЗАПЕКАНИЕ — ТАК СОХРАНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ
КАЧЕСТВА, ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ
ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СОБЛЮДАЛ РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ
ПРИМАМИ ПИЩИ — НЕ МЕНЕЕ 3,5-4 ЧАСОВ; МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ И ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ —
НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ

СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА
МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ
И ПОЛНОЦЕННЫМ. ОБЯЗАТЕЛЬНО
ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ОВОЩИ, ФРУКТЫ,
КРУПЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ,
РЫБУ И МЯСО

ПОМНИТЕ: ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО
УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ
РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ,
ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО
ПРИГОТОВЛЕННОЙ.

ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ:
МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ,
ЕСТЬ НЕСПЕШНО, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ,
НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ
И НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ЗА ОБЕДЕННЫМ СТОЛОМ НА
ГАДЖЕТЫ.