



ПАМЯТКА

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Здоровое
питание —
счастливые дети!



1 Пример родителей

Лучшим примером для детей являются их родители. Начните с себя, прививая правильные привычки питания.



2 Сосредоточенность на приеме пищи

Не давайте ребенку перекусывать на ходу. Прием пищи должен проходить за столом, без отвлекающих факторов, таких как телефон или телевизор.



3 Разнообразие продуктов

Ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований разных продуктов, а в течение недели — не менее 30.



4 Обязательные продукты

Каждый день в рационе должны присутствовать:



Мясо



Сливочное
масло



Молоко



Хлеб



Крупы



Свежие овощи
и фрукты

5 Частота питания

Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.



6 Завтрак

Учащиеся должны получать завтрак дома перед уходом в школу и горячий завтрак в школе.



7 Витамины

В межсезонье рекомендуется давать витаминно-минеральные комплексы и отвар шиповника для обогащения рациона витамином С.



8 Спокойная обстановка

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.



9 Коррекция рациона

При дефиците или избытке массы тела необходима консультация врача для корректировки рациона.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЕРЕКУСАМ

Если ребенок голоден между основными приемами пищи, предлагайте:

- Фрукты
- Сухое печенье
- Сок



ОГРАНИЧЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ

Сладости, такие как печенье и конфеты, можно давать, но в небольших количествах и не каждый день.

