

Вовлечение ребенка в процесс питания

Позвольте ребенку участвовать в выборе и приготовлении пищи. Это развивает интерес к здоровой еде и формирует правильные пищевые привычки.

Пример родителей

Дети учатся на примере взрослых. Если вы сами придерживаетесь здорового питания, ребенок с большей вероятностью будет делать то же самое.

Уважаемые родители!

Правильное питание — основа здоровья и хорошего самочувствия вашего ребенка.

Сбалансированный рацион помогает детям расти, развиваться, укреплять иммунитет и поддерживать энергию на протяжении всего дня.

В этом буклете мы расскажем о главных правилах питания, которые помогут вам организовать здоровое питание для всей семьи.

"ЗОЛОТЫЕ" ПРАВИЛА ПИТАНИЯ



Избегайте перекусов вредными продуктами

Чипсы, сладости, фастфуд — не должны становиться регулярной частью рациона. Лучше предложите ребенку орехи, йогурт, свежие фрукты или овощи.

Не заставляйте есть насильно

Создайте позитивную атмосферу за столом. Не заставляйте ребенка доедать, если он не хочет. Лучше предложите ему еду позже.

Внимание к индивидуальным особенностям

Учитывайте возраст, уровень активности, состояние здоровья ребенка при составлении рациона. При необходимости консультируйтесь с педиатром или диетологом.

Регулярность питания

Дети нуждаются в регулярных приемах пищи — 3 основных и 2-3 перекуса в день. Это помогает поддерживать уровень энергии и предотвращает переедание.

Питьевой режим

Вода — лучший напиток для ребенка.

Рекомендуется пить чистую воду в течение дня, избегая сладких газированных напитков и соков с добавленным сахаром.

Разнообразие — залог здоровья

Каждый день в рационе ребенка должны присутствовать разные продукты из всех пищевых групп:

- Овощи и фрукты — источник витаминов, минералов и клетчатки.
- Крупы и хлеб из цельного зерна — дают энергию и поддерживают работу кишечника.
- Белковые продукты (мясо, рыба, яйца, бобовые, молочные продукты) — строительный материал для организма.
- Полезные жиры (растительные масла, орехи, авокадо) — важны для развития мозга и нервной системы.