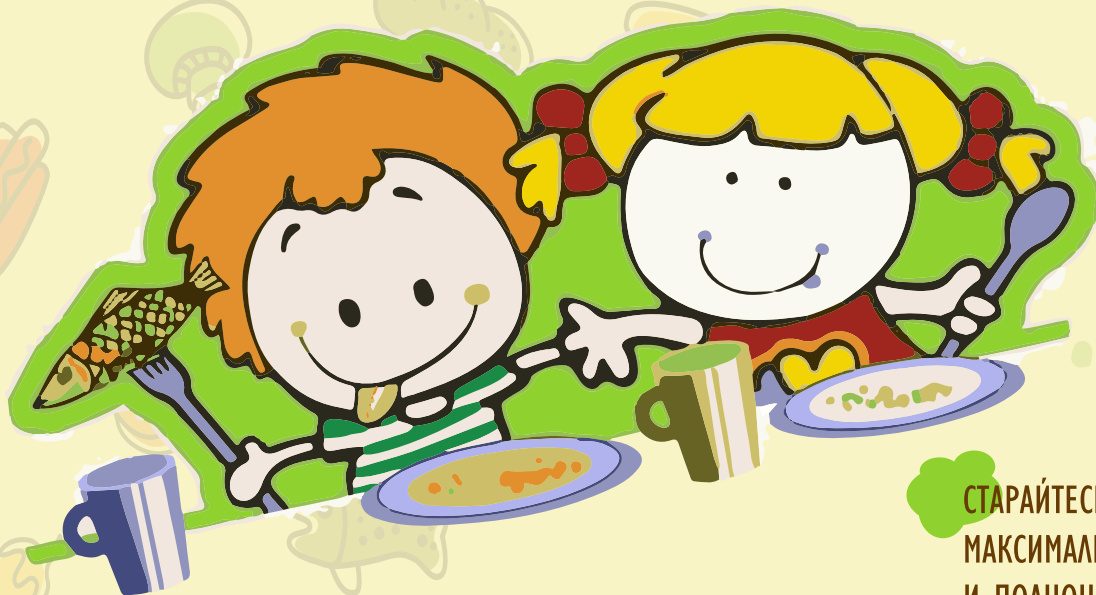




ПРАВИЛА здорового питания детей



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 ТРАТАМ 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.