

12+



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА



Каждый взрослый хочет, чтобы его ребёнок рос здоровым, умным, счастливым. Одно из обязательных условий этого – правильное питание.

## ВАЖНО ЗНАТЬ ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ РЕБЁНКА:

### ПРАВИЛО 1

Каждый день в меню ребёнка должны быть:

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



Если ребёнок отказывается от полезного блюда, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным. Например, картофельное пюре выложите на тарелку в виде фигурки снеговика, изобразите весёлую рожицу орешками на каше и пр.

### ПРАВИЛО 2

Питание ребёнка должно быть регулярным. Приучайте ребёнка питаться в одно и то же время - 4-5 раз в день. Промежуток между приемом пищи должен составлять не более 4,5 часа.

#### Перекус – за и против?

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

Если это 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.

Излишние калории – причина появления лишнего веса и ожирения.

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

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

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

**От того, что и как ест наш ребёнок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.**