

1 Принцип

Скажите «НЕТ» голоду

Никогда не голодайте. Голод притупляет нашу чувствительность и разборчивость, и мы начинаем есть все подряд: чипсы, бутерброды, конфеты и другую не полезную и калорийную пищу.



2 Принцип

Полезные ПЕРЕКУСЫ

Перекусывайте полезными продуктами: фруктами - яблоками, бананами, киви, а так же молочными продуктами - йогуртом, кефиром, творогом.



3 Принцип

ЗАВТРАКАЙТЕ

Завтрак - главный прием пищи, дает заряд на весь день. Золотое правило здорового питания:

Завтрак

съешь сам.

Обедом поделись с

другом.

Ужин отдай врагу.



4 Принцип

Пейте ВОДУ

Вода - самое главное вещество в организме человека. На 70% человек состоит из воды. Иногда чувство голода можно перепутать с жаждой. Пейте воду!



5 Принцип

Любимая ЕДА

Не всегда любимая еда бывает полезной. Существует одна хитрость: ешьте любимое блюдо после основного приема пищи.



Правильное питание ребенка — здорово и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого — правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:

Правило 1

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

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

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.



Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — **4–5 раз в день**. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежутков между ними составлял не более 4,5 часов.

Перекус — за и против?

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

Если это пока 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.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

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

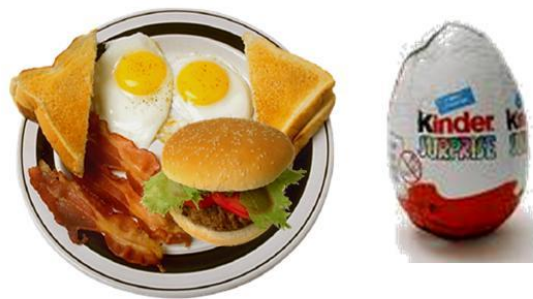
Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

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



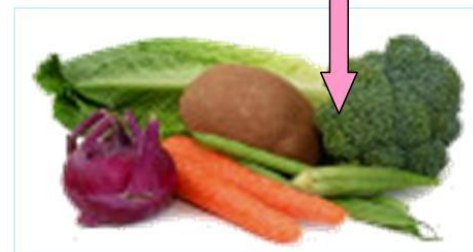


«Помни всюду и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда -
главное условие»



Какое питание правильное?

РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ



ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ
ЕДА ПОЛЕЗНА?
«Лакомств много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЯХ

