

## ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке.

Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться.

Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



## Пример дневного меню для ребёнка 7-16 лет

Наименование блюд	Вес,г
<b>Завтрак</b>	
1 Каша овсяная молочная	180
2 Творожная запеканка	100
3 Чай с молоком и сахаром	200
<b>Второй завтрак</b>	
1 Свежие фрукты	200
2 Бутерброд с сыром	25 + 8
<b>Обед</b>	
1 Суп рыбный с овощами	400
2 Котлеты мясные запечённые	90
3 Вермишель отварная	100
4 Салат из свёклы и зелёного горошка	120
5 Компот из свежих яблок с сахаром	200
<b>Полдник</b>	
1 Чай с сахаром	200
2 Булочка сдобная	75
<b>Ужин</b>	
1 Курица отварная	65
2 Пюре картофельное	180
+3	
3 Овощной салат из капусты, моркови	80
4 Компот из свежих яблок	200
<b>Перед сном</b>	
1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	230
<b>На весь день</b>	
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210



### Рекомендации ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) построены по принципу светофора

**Зелёный свет** — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

**Желтый свет** — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет** — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.



*«Свою болезнь ищи на дне тарелки».*

*«Тысяча болезней от пищи».*

*«Лучше терпеть голод, чем глотать вредную пищу».*

**Ваш ребёнок - самый лучший!**