

Что должны знать родители о здоровом питании

1. Если Вы кормите ребенка дома после посещения ЦКРОиР, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2. В рационе ребенка теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

3. Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

4. Не забывайте, что каждый день в рацион питания ребенка нужно включать молочные продукты. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте

молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

5. Рацион ребенка должен состоять из овощей, фруктов, соков.

6. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

7. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

8. В сладкой газированной воде количество суточной нормы сахара превышено в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

9. Под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

10. Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

11. Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Здоровое питание для детей — это не только сбалансированность, но и определенные привычки, прививаемые с самого детства

Введите дробный режим питания. Рекомендуется 4-5 приемов пищи в день небольшими порциями — 3 основных и 2 дополнительных. Ребенку, впрочем, как и взрослому, вредны калорийные и обильные приемы пищи, состоящие из нескольких полноценных блюд.

Еда должна выглядеть привлекательно. Экспериментируйте с оформлением и решением блюд, используйте яркие и полезные ингредиенты, привлекайте детей к участию в процессе приготовления еды.

Ешьте вместе с детьми. Лучший пример — ваш собственный. Зачастую мы похожи на своих родителей телосложением не потому, что у нас «такая конституция», а потому что нам с детства прививаются в семье определенные пищевые привычки. Если вы будете питаться правильной и полезной пищей, то, скорее всего, ваши дети «пойдут по вашим стопам».

Избегайте фаст-фуда. Как бы вам не хотелось, порой, в выходные или на отдыхе полакомиться гамбургерами или картошкой фри, постарайтесь не искушать ни себя, ни детей. В любом ресторане домашней кухни еда будет вкуснее, а детское меню сегодня присутствует в большинстве заведений.

Не заставляйте детей есть то, что им не нравится. Насильно принуждая сына или дочку есть здоровые продукты, которые кажутся им невкусными, вы невольно создаете в их сознании ассоциацию — все, что полезно, невкусно. Ценность одного продукта в большинстве случаев можно заменить другим.

Пословицы и поговорки о здоровом питании

- Хлеб батюшка, водица матушка.
- Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.
- Лук семь недугов лечит.
- Масло коровье кушай на здоровье.
- Кисель зубов не портит.
- Кушай вареное, да слушай говоренное.
- Вилкой, что удой, а ложкой, что неводом.
- На вкус, на цвет товарища нет.
- Голод не тетка, пирожка не подсунет.
- Большая сыть — желудку вредит.
- Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.
- Здоровые дети – в здоровой семье.

Государственное учреждение образования
«Центр коррекционно-развивающего обучения
и реабилитации
Ошмянского района»

**Здоровое питание –
основа процветания**



Ошмяны 2018