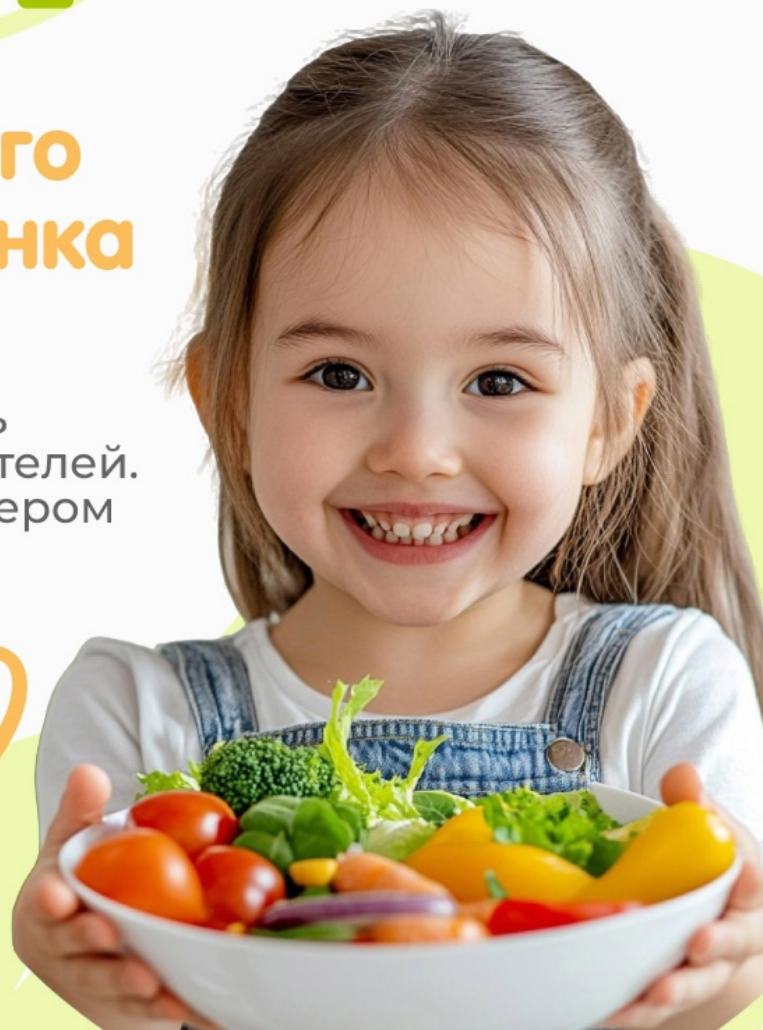




Здоровое питание -

залог успешного
развития ребёнка

Дети склонны копировать
пищевые привычки родителей.
Будьте для ребёнка примером
здорового питания.



1

Разнообразиие продуктов

Дети должны получать широкий спектр питательных веществ.

Важно включать в рацион **разные группы продуктов** - овощи, фрукты, цельные зёрна, молочные продукты, белки (мясо, рыба, яйца, бобовые).



2

Фрукты и овощи

- источник важных витаминов, минералов и клетчатки. Рекомендуются свежие, замороженные или консервированные без добавления сахара.

Дети должны потреблять не менее 5 порций (примерно 400 г) фруктов и овощей в день.



3

Цельные зёрна

- богаты клетчаткой и медленными углеводами, которые обеспечивают длительное чувство сытости.

Предпочтение стоит отдавать цельнозерновым продуктам, таким как цельнозерновой хлеб, коричневый рис, овсянка, киноа.

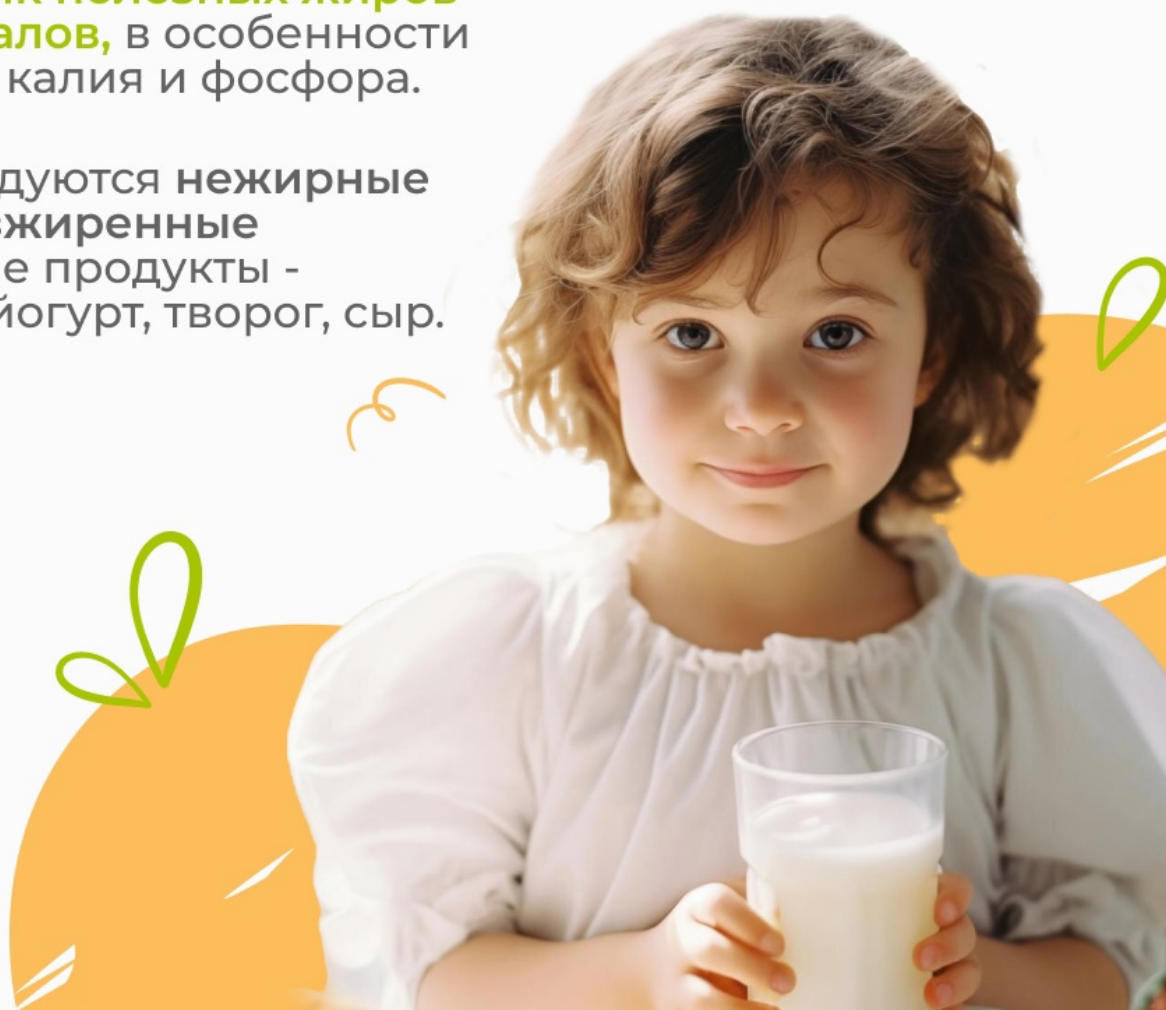


4

Молочные продукты

- источник полезных жиров и минералов, в особенности кальция, калия и фосфора.

Рекомендуются нежирные или обезжиренные молочные продукты - молоко, йогурт, творог, сыр.



5

Белки

- **необходимы для роста и развития**, основной строительный материал организма.

Важно включать в рацион детей разнообразные источники белка - постное мясо, рыбу, птицу, яйца, бобовые.

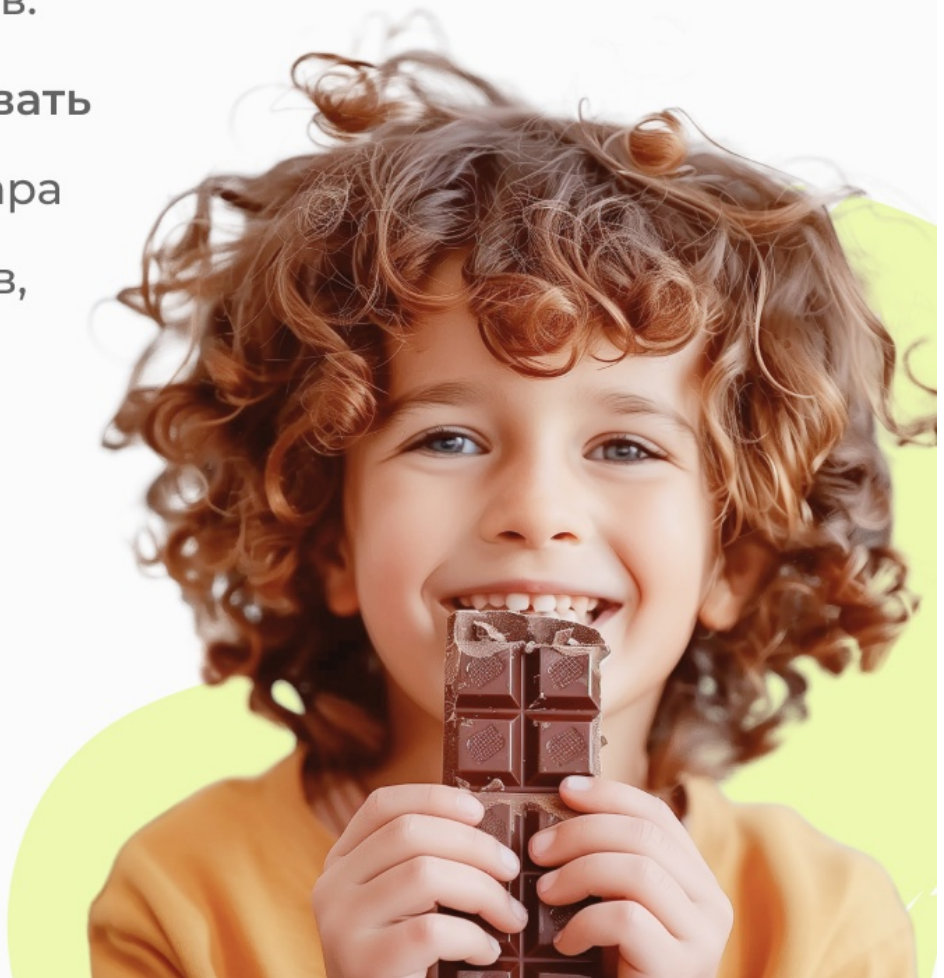


6

Ограничение сахара

- **поможет предотвратить** лишний вес и проблемы со здоровьем зубов.

Следует ограничивать потребление добавленного сахара в виде сладких напитков, десертов, выпечки.



7

Питьевой режим

- помогает наладить функционирование почек, отвечающих за выведение из организма вредных веществ.

Дети должны пить достаточное количество воды в течение дня.



8

Режим питания

- **формирует условный рефлекс.** В привычные для еды часы возникает здоровый аппетит, который не позволяет переесть.

Организм готовит желудочно-кишечный тракт и вырабатывает необходимые ферменты, что снижает нагрузку на пищеварительные железы и способствует полноценному перевариванию.

