



ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ

- **ВЫБИРАЙ РАЗНООБРАЗНЫЕ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ: ОТДАВАЙ ПРЕДПОЧТЕНИЕ НЕ КОНСЕРВИРОВАННЫМ, А СВЕЖИМ ПРОДУКТАМ**
- **РАЗНООБРАЗЬ ПИЩУ ЗЕРНОБОБОВЫМИ, ОРЕХАМИ И РАЗЛИЧНЫМИ ЗЛАКАМИ**
- **ЕСЛИ ПЕРЕКУС – ТО ЗДОРОВЫЙ: ОТКАЖИСЬ ОТ НЕЗДОРОВОЙ ЕДЫ**
- **СЛЕДУЙ ПРАВИЛУ: ТРЕТЬ ТАРЕЛКИ – ОВОЩИ**
- **ПЕРЕХОДИ С БЕЛОГО НА БУРОЕ: ЗАМЕНИ РАФИНИРОВАННЫЕ БЕЛЫЕ КРУПЫ ЦЕЛЬНЫМИ ЗЛАКАМИ**
- **НЕ ДАЙ КРАСИВОЙ УПАКОВКЕ ОБМАНУТЬ СЕБЯ – ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙ ЭТИКЕТКУ**
- **БУДЬ ПРИДИРЧИВЫМ ПОТРЕБИТЕЛЕМ: НЕ ДОВЕРЯЙ ВСЕМ РЕКЛАМНЫМ РОЛИКАМ, КОТОРЫЕ ВИДИШЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И ПО ТЕЛЕВИДЕНИЮ**
- **ОБЕРЕГАЙ НАШУ ПЛАНЕТУ: НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ПОКУПАТЬ НУЖНО ПРОДУКТЫ С МИНИМАЛЬНОЙ УПАКОВКОЙ**
- **НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО ВОДУ – ПИТЬ ТОЖЕ ВАЖНО**





ЗАВТРАК

КАША, ТВОРОЖНЫЕ ИЛИ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ ИЛИ КАКАО



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

СОК ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ОБЕД

ОВОЩНОЙ САЛАТ, СУП (БОРЩ, РЫБНЫЕ, КУРИНЫЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ), ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ МЯСА ПТИЦЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КРУПЫ, ОВОЩЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ



ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ НАПИТОК (МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК, СОК), СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



УЖИН

САЛАТ ОВОЩНОЙ, ОВОЩНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ОТВАРНАЯ РЫБА ИЛИ МЯСО, ЧАЙ



ВТОРОЙ УЖИН

КЕФИР, РЯЖЕНКА, БИОЙОГУРТ



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКА



РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ: ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

1

СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ

2

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КРУПЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ, РЫБУ И МЯСО

3

ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНС-ЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ И КОНСЕРВАНТЫ (ПИРОЖНЫЕ, МАЙОНЕЗ, ШОКОЛАД, ЛИМОНАДЫ, КОЛБАСА, ЧИПСЫ, СУХАРИКИ)

4

СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ, ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРАТАМ РЕБЕНКА

5

РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

6

ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ - ВАРКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ- ТАК СОХРАНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

7

ПОМНИТЕ, ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕННОЙ - ТАКУЮ ПИЩУ РЕБЕНОК СЪЕСТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

8

ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СОБЛЮДАЛ РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ - НЕ МЕНЕЕ 3,5-4 ЧАСОВ; МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ И ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ - НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ

9

ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ: ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ, ЕСТЬ НЕСПЕШНО, НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, НЕ КУШАТЬ НА ХОДУ, МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ, БЕЗОПАСНЫМ, СПОСОБСТВОВАТЬ РОСТУ И ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ



КУРС НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОДНО ИЗ БАЗОВЫХ УСЛОВИЙ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ,
ИХ ГАРМОНИЧНОГО РОСТА И
РАЗВИТИЯ

5

ПОРЦИЙ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Для сохранения здоровья рекомендуется каждый день съедать по меньшей мере 5 порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм), помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов



Именно такое количество свежих овощей и фруктов в рационе доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки, витаминов и минералами



Порцией считают такое количество овощей или фруктов, которое помещается в ладонях или размером с кулак

КАК ДОСТИГНУТЬ РЕКОМЕНДОВАННОЙ НОРМЫ?



Включайте овощи в каждый прием пищи в качестве гарнира или салата



Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам



Используйте для перекуса свежие овощи или фрукты



Расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи и другим овощам

egon.rospotrebnadzor.ru

Принципы правильного питания

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

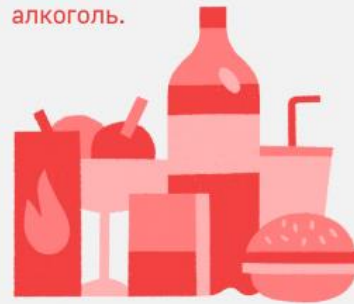
Общие рекомендации



- 1 Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.
- 2 Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).
- 3 Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30% от суточной нормы калорий.
- 4 Употребляйте не более 50 г свободных сахаров* и не более 5 г соли в сутки.
- 5 Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.

! Употребляйте в умеренном количестве: сладкую газировку и энергетики; жирное, соленое, жареное; кондитерские изделия; фастфуд; алкоголь.



Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.