

Правильное питание ребенка - здОрово и здорОво!



Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым. Одно из 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 3 важных правила.

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.



ПИТАНИЕ 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 в одно и то же время, а промежуток между ними составлял не более 4,5 часов.

Постарайтесь отказаться от перекусов 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.

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО ВОСПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРАТЫ ЭНЕРГИИ

Суточный рацион ребенка следует распределить таким образом, чтобы основная его часть приходилась на первую половину дня, т.е. на часы наибольшей двигательной активности. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна. При таком режиме питания ребенок получит в первую половину дня 65-70 % всей суточной калорийности рациона.



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. Выставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков. Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.

Пищу готовьте в отварном виде. Исключите любые вкусовые приправы, пряности, острые, солёные и копченые продукты.