

## ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

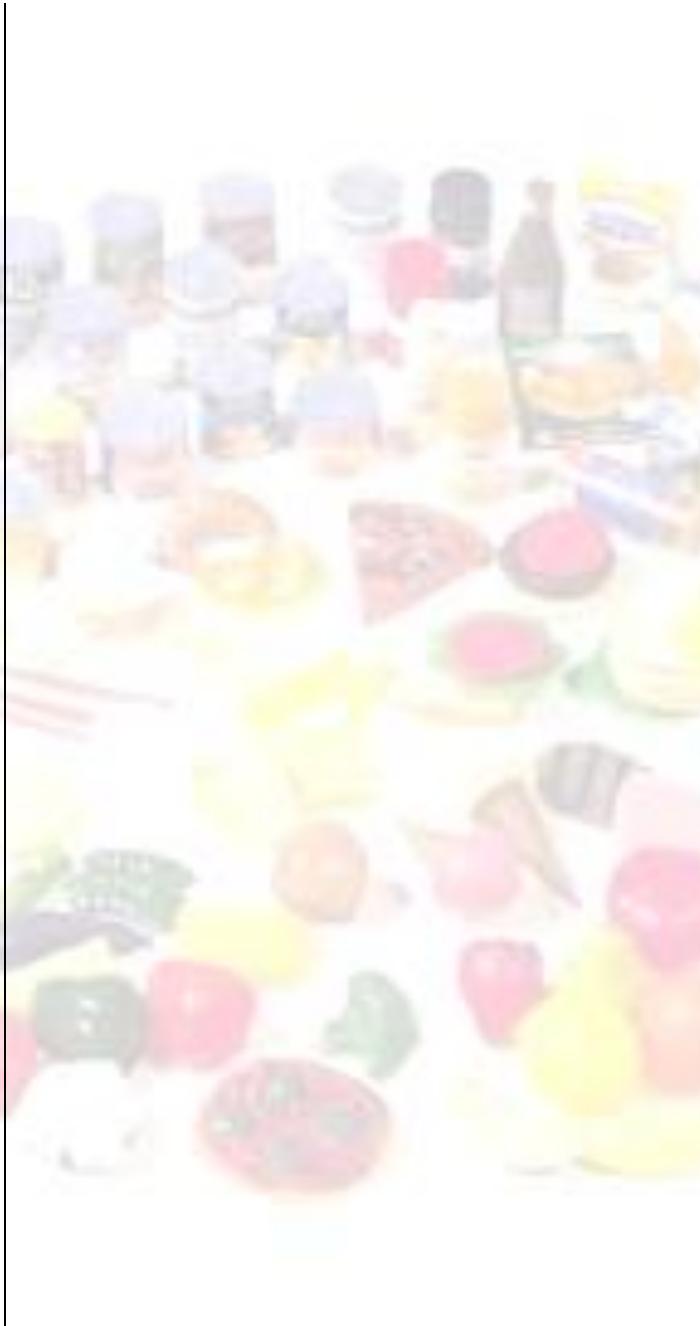
Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

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 ВАШИХ ДЕТЕЙ»



## 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

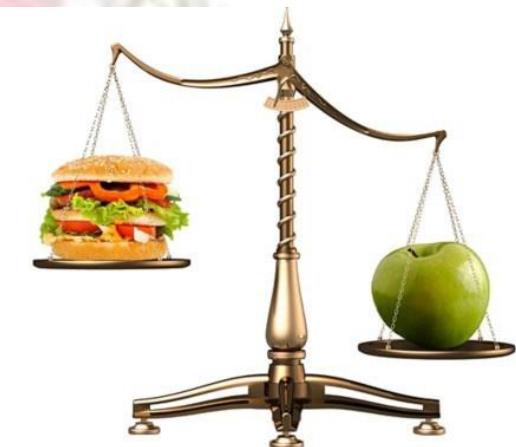
**Зелёный свет — еда без ограничений** — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

**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.

## Ваш ребёнок - самый лучший!

Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши детиросли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайте 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».**