

Правильное питание ребенка — здорОво и здОрово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных 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 три важных правила:

Правило 1

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 котете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигуры снеговика и т. д.

Страховая компания АО «ОМСК» (лицензия ОС № 3010-01 от 30.01.2015 г.) призывает Вас заботиться о своем здоровье! При первых признаках заболевания обращайтесь к участковому врачу! Регулярно проходите диспансеризацию! Телефоны Контакт-центра по вопросам ОМС: единый номер 8-800-250-91-22, АО «ОМСК» 93-44-05, 8-911-490-18-73.



Правило 2

Питание ребенка 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 каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более 4,5 часов.

Перекус — за и против?

Постарайтесь отказаться от этого 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.



Правило 3

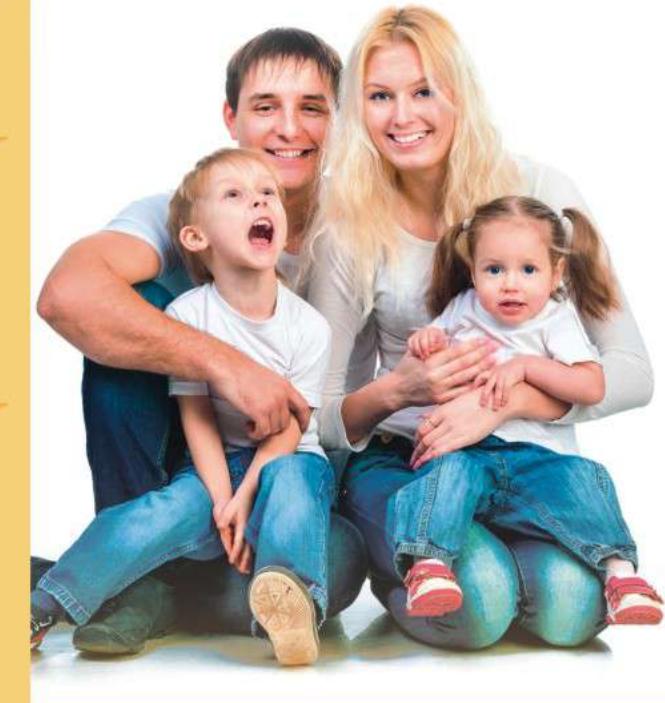
Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

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.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увеличить ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



Центр
медицинской
профилактики и
реабилитации
Калининградской
области



АО
«ОМСК»



Территориальный
фонд
ОМС



Витамины

Витамин А



рыбий жир, печень, яйца, масло, молоко, овощи

Витамин В1



свинина, орех, хлеб, крупа

Витамин В2



капуста брокколи, молоко и кисломолочные продукты, печень, сыр, яйцо

Витамин В12



сыр, морские продукты, яйцо, молоко, творог

Витамин С



чёрная смородина, апельсин, помидор, картофель, лимон

Минералы

Магний



семена подсолнечника, тыква, свекла, бананы

Кальций



сыр, молоко, творог, капуста

Железо

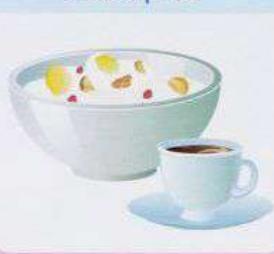


рис, грибы, яйцо, печень, яблоко

Питайся правильно – будь здоровым!

Рацион питания на день

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



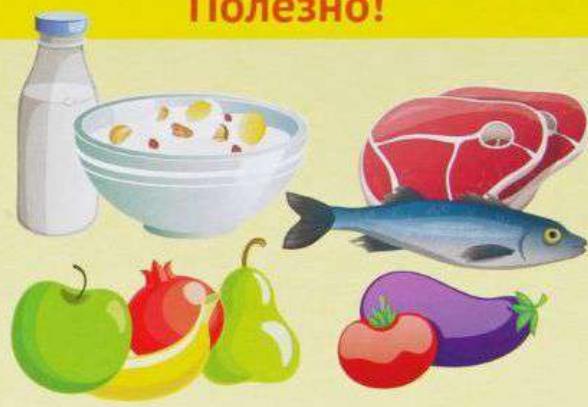
Ужин



Перед сном



Полезно!



Опасно!



Обучающий плакат «Здоровое питание». Арт. 240564.
Состав: бумага. Срок службы: 10 лет. Дата изготовления: 06.2017.
Изготовитель: ООО «Эмпринт». Адрес изготовителя: Российская Федерация, 620075, г. Екатеринбург,
ул. Баковка, дом 75, кв. 35. Сделано в России. Разработано и издано по заказу ООО «Сумма-Лэнд»
г. Москва, 620010, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Черникова, 86/8.
Тел.: +7 (343) 287-56-96, 8-800-1000-260; WWW.SUMA-LAND.RU (на правах рекламы)