

### Что должен знать родитель?

1. Основные продукты для ежедневно питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.

2. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

3. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

4. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

5. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

*В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз!  
Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.*

6. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.



Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

Департамент социальной  
защиты населения  
Владимирской области  
ГКУСО ВО «Муромский  
реабилитационный центр  
для детей и подростков с  
ограниченными возможностями»  
Отделение психолого-педагогической  
помощи

**«Здоровое питание  
– залог здоровья»**





# Здоровое питание – это выгодно!

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.



## 9 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.



2 основных принципа здорового питания: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

## 1 ПРИНЦИП

**Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит**



Калорийность пищи определяется соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.

### Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Для этого нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах.



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА, КГ}}{\text{РОСТ,}^2 \text{ М}}$$

ИМТ от 18,5 до 25 - вес в норме.

ИМТ меньше 18,5 - дефицит массы тела.

ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела.

ИМТ более 30 - ожирение.

## 2 ПРИНЦИП

**Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах**



Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их человек должен получать с пищей каждый день.

**Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов:**

кальций и витамин **D** содержатся в молоке, витамин **B<sup>12</sup>** - в молоке и мясе, витамин **C** – только в овощах и фруктах, витамин **PP** – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов может привести к недостатку тех или иных витаминов и микроэлементов.



### Ежедневный рацион

**Зерновые продукты** – 6-8 порций (хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки).

**Овощи и фрукты** - 5-9 порций, которые соответствуют небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или стакану фруктового сока.

**Богатые белком продукты** – 4-6 порций (молоко, сыр, бобы, яйца, орехи, мясо, рыба). Мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.