

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.



МБОУ СОШ № 4

2018 г.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ»



Пример дневного меню для ребёнка 7-16 лет

Наименование блюд	Вес,г
Завтрак	
1. Каша овсяная молочная	180
2. Творожная запеканка	100
3. Чай с молоком и сахаром	200
Второй завтрак	
1. Свежие фрукты	200
2. Бутерброд с сыром	25 + 8
Обед	
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
Полдник	
1. Чай с сахаром	200
2. Булочка сдобная	75
Ужин	
1. Курица отварная	65
2. Пюре картофельное	180 +3
3. Овощной салат из капусты, моркови	80
4. Компот из свежих яблок	200
Перед сном	
1. Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	230
На весь день	
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 дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь 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».