

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 необходимое 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.



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 увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



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