

Как научить

РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Соблюдайте режим питания, не потакайте ребенку



Будьте примером. Ешьте полезную пищу



Вслух обращайтесь внимание, как еда пахнет, выглядит



Выключайте телевизор во время еды. Разговаривайте за столом



Не давайте вредную пищу в качестве вознаграждения



Не поощряйте ребенка за то, что он ест полезную еду



Привлекайте ребенка к выбору, покупке и готовке продуктов



Украшайте блюда



Вводя в рацион новые блюда, проявляйте настойчивость. Предлагайте полезную еду несколько раз



Рекомендации для детей



с нарушением питания

Существуют основные принципы здорового питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.
6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.
10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.



Для учащихся общеобразовательных учреждений (школ) предусматривается двухразовое горячее питание, а также реализация (свободная продажа) готовых блюд и буфетной продукции (продуктов, готовых к употреблению, промышленного производства и кулинарных изделий для дополнительного питания учащихся) в достаточном ассортименте.