

Ж

Жиры принимают участие в формировании и функционировании всех клеточных мембран, соединительной ткани, развитие сенсорных, моторных, поведенческих и других функций ребенка, источник витаминов А, D, E.



СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МНОГО НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ!

Примерное меню на день

ЗАВТРАК

Порция мяса либо рыбы с овощами.
Яйцо, творог, каша, блины, хлеб с маслом/сыром.
На десерт – какао/чай.

ОБЕД

Закуска – салат, заправленный растительным маслом либо сметаной, сельдь с луком.
Первое блюдо – борщ/суп/бульон.
Второе – мясо/рыба, гарнир.
На десерт – компот/кисель/чай/сок.
Фрукты.

ПОЛДНИК

Салат, творог, молоко, кисломолочные продукты, булочные изделия сырники, пудинг или запеканка.
Фрукты.

УЖИН

Рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

Перед сном лучше всего выпить стакан теплого молока.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

КАК ГРАМОТНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ✓ Составляя ежедневное меню, следует учитывать, что питаться необходимо регулярно – 4-5 раза в день.

- ✓ Соблюдение режима питания обеспечивает ритмичную работу органов пищеварения.



- ✓ Избегать перекусы между основными приемами пищи.

- ✓ Питание должно быть сбалансированным по калорийности с учетом энергии необходимой не только на активную деятельность, но и на развитие и рост ребенка (в среднем 2500 ккал).

- ✓ При приготовлении должны соблюдаться щадящие технологии: варка, запекание, тушение, приготовление на пару.

- ✓ Рецепты для детей-аллергиков не должны содержать продуктов, обладающих характеристиками аллергенов.

- ✓ Соблюдать питьевой режим. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка (в среднем 80 мл на 1 кг).

- ✓ Пища должна быть разнообразной, насыщенной витаминами и минеральными веществами.

- ✓ Хорошее настроение ребенка и готовность его к принятию пищи; самостоятельное пользование ложкой или вилкой.

- ✓ Кондитерские изделия лучше готовить самостоятельно или заменять их на фрукты.



- ✓ Не следует заставлять ребенка есть продукты, от которых он категорически отказывается.



- ✓ Будьте изобретательны и терпеливы. Вкусно приготовленная еда и красиво сервированный стол - вызывают аппетит!



- ✓ При отсутствии свежих овощей и фруктов добавьте в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты.

Б

Белки входят в состав иммунных тел, гормонов, ферментов, отвечают за построение клеток и тканей, необходимых для роста, развития и осуществления жизненных функций организма.



У

Углеводы снабжают организм энергией.

