

## **Рекомендации родителям по здоровому питанию детей**

Полноценное, сбалансированное и правильно организованное питание формирует гармоничный рост органов и систем, психомоторное, интеллектуальное развитие ребенка, и в дальнейшей жизни крепкое здоровье.

Защита организма от неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе и от микробов и вирусов так же определяется питанием.

### **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
4. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
5. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется приём отвара шиповника.
6. Приём пищи должен проходить в спокойной обстановке.
7. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ:**

- В питании всё должно быть в меру
- Пища должна быть разнообразной
- Еда должна быть тёплой
- Тщательно пережёвывать пищу

- Есть овощи и фрукты
- Не есть перед сном
- Не есть копчёного, жареного и острого
- Не есть всухомятку
- Меньше есть сладостей
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

### **Витаминный салат из моркови, яблок, изюма и орехов**

Состав:

- крупная морковь - 1 шт.
- яблоко - 2-3 шт.
- изюм - горсть
- грецкие орехи - горсть
- растительное масло без запаха- 2 ст.л.
- мед или сахар - по желанию

### **Приготовление:**

Изюм промойте, залейте кипятком и оставьте на 5 минут, затем слейте воду.

Чищенные грецкие орехи крупно порубите.

Морковь натрите на мелкой терке, а очищенные от серединок яблоки натрите на крупной терке.

Все ингредиенты перемешайте и добавьте растительное масло (тогда витамины, содержащиеся в морковке, усвоятся, так как они жирорастворимые).



**Приятного аппетита!**