

РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ: ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

1 СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ

2 ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КРУПЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ, РЫБУ И МЯСО

3 ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНС-ЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ И КОНСЕРВАНТЫ (ПИРОЖНЫЕ, МАЙОНЕЗ, ШОКОЛАД, ЛИМОНАДЫ, КОЛБАСА, ЧИПСЫ, СУХАРИКИ)

4 СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ, ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРАТАМ РЕБЕНКА

5 РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

6 ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ - ВАРКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ- ТАК СОХРАНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

7 ПОМНИТЕ, ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕННОЙ - ТАКУЮ ПИЩУ РЕБЕНОК СЪЕСТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

8 ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СОБЛЮДАЛ РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ - НЕ МЕНЕЕ 3,5-4 ЧАСОВ; МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ И ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ - НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ

9 ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ: ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ, ЕСТЬ НЕСПЕШНО, НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, НЕ КУШАТЬ НА ХОДУ, МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ, БЕЗОПАСНЫМ, СПОСОБСТВОВАТЬ РОСТУ И ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ



КУРС НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОДНО ИЗ БАЗОВЫХ УСЛОВИЙ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ,
ИХ ГАРМОНИЧНОГО РОСТА И
РАЗВИТИЯ



ЗАВТРАК

КАША, ТВОРОЖНЫЕ ИЛИ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ ИЛИ КАКАО



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

СОК ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ОБЕД

ОВОЩНОЙ САЛАТ, СУП (БОРЩ, РЫБНЫЕ, КУРИНЫЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ), ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ МЯСА ПТИЦЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КРУПЫ, ОВОЩЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ



ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ НАПИТОК (МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК, СОК), СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



УЖИН

САЛАТ ОВОЩНОЙ, ОВОЩНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ОТВАРНАЯ РЫБА ИЛИ МЯСО, ЧАЙ



ВТОРОЙ УЖИН

КЕФИР, РЯЖЕНКА, БИОЙОГУРТ



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКА



Будь здоров!

Волонтеры
медики

- ✓ **Умеренность**
соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией
- ✓ **Разнообразие**
поступление всех необходимых компонентов питания
- ✓ **Сбалансированность**
правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов



СООТНОШЕНИЕ
ПРОДУКТОВ
В ЗДОРОВОЙ
ТАРЕЛКЕ



СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Вместо жарки пищи – тушите, варите, запекайте или готовьте на пару



Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье и т.д.)



Утоляйте жажду водой (1,5-2 л. в сутки)



Не пере едайте!



Старайтесь не есть в моменты сильного стресса и усталости



Внимательно читайте состав продуктов на упаковке



Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин составляйте список необходимых продуктов



Уберите солонку с обеденного стола

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) + 2 дополнительных



последний прием пищи не позднее, чем за 4 часа до сна



интервал между завтраком и ужином не более 10-11 часов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Увеличение количества овощей и фруктов – не менее 500 грамм в день



Регулярное употребление продуктов из цельного зерна



Употребление хлеба из муки грубого помола



Употребление жирной рыбы 2-3 раза в неделю



Для заправки салатов использовать растительное масло



Сокращение соли (менее 5 грамм в сутки), трансжиров и доли насыщенных жиров



Ежедневное употребление суточной порции орехов - 30 грамм



Не злоупотреблять алкоголем



Сокращение или отказ от употребления сладких газированных напитков, в том числе с добавлением фруктозы



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Волонтеры
медики





ЧЕК ЛИСТ ШКОЛЬНИКА



ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

1 ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

НЕ МЕНЕЕ 1 ЧАС В ДЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (ТАНЦЫ, АКТИВНЫЕ ИГРЫ, ДОГОНЯЛКИ, БОРЬБА И Т.Д.)

2 ОСАНКА

НОСИМ РЮКЗАК ПРАВИЛЬНО (НА 2-Х ЛЯМКАХ, НЕ БОЛЬШЕ 15% ОТ ВЕСА РЕБЕНКА), СИДИМ ПРАВИЛЬНО (ТРИ ПРЯМЫХ УГЛА -КОЛЕНИ ПОД СТОЛОМ, БЕДРА И ТУЛОВИЩЕ, СТОПЫ ПОЛНОСТЬЮ НА ПОЛУ

3 РЕЖИМ ДНЯ

- СОН 9-12 ЧАСОВ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ
- СОН 8-10 ЧАСОВ ПОСЛЕ 13 ЛЕТ
(ОТКАЗ ОТ ШУМНЫХ ИГР И ПЛАНШЕТОВ ЗА 1-1,5 ЧАСА ДО СНА)

4 ЗРЕНИЕ

КАЖДЫЕ 20 МИН. ДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ В РАБОТЕ НА БЛИЗКОМ РАССТОЯНИИ, СМОТРИТЕ ВДАЛЬ

5 СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

ПОЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ГДЕ НАХОДИТСЯ РЕБЕНОК, ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

6 ПИТАНИЕ

ХОРОШИЙ ЗАВТРАК, РАЗНООБРАЗНАЯ ЕДА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ДОСТАТОЧНО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС

7 ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ ТУАЛЕТА, ДО И ПОСЛЕ ЕДЫ, ПОСЛЕ УЛИЦЫ

7



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



3 основных приема пищи
(завтрак, обед и ужин)
+ 2 дополнительных



последний прием пищи
не позднее, чем
за 4 часа до сна



интервал между
завтраком и ужином
не более 10-11 часов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Увеличение количества овощей
и фруктов – не менее 500 грамм
в день



Регулярное употребление
продуктов из цельного зерна



Употребление хлеба
из муки **грубого помола**



Употребление жирной рыбы
2-3 раза в неделю



Для заправки салатов
использовать растительное
масло



Сокращение соли (менее
5 грамм в сутки), трансжиров
и доли насыщенных жиров



Ежедневное употребление
суточной порции орехов -
30 грамм



Не злоупотреблять
алкоголем



Сокращение или отказ от употребления сладких газированных
напитков, в том числе с добавлением фруктозы



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медики

