

Азбука правильного питания для малышей

Основы здорового рациона для
вашего ребёнка





Разноцветная тарелка — залог успеха!

Сбалансированный рацион дошкольника должен включать продукты всех цветов радуги:

Зелёная группа (Овощи): огурцы, брокколи, кабачки. Источник витаминов и клетчатки для хорошего пищеварения.

Жёлто-оранжевая группа (Фрукты): яблоки, бананы, апельсины. Дарят природные сахара для энергии и поднимают настроение.

Белая группа (Молочные продукты): молоко, кефир, творог. Поставщики кальция для крепких костей и зубов.

Красная группа (Белки): мясо, рыба, яйца. Строительный материал для мышц и мозга.

Коричневая группа (Злаки): каши (гречневая, овсяная), хлеб из цельного зерна. Дают длительное ощущение сытости и силы для игр и открытий.



Осторожно: продукты- «обманщики»!

Некоторые продукты лишь создают иллюзию сытости и пользы, а на деле могут навредить:

Сладкие газировки и соки из пакетов. Содержат огромное количество сахара, который портит аппетит и вреден для зубов. Предлагайте вместо них чистую воду, компоты или морсы.

Фастфуд, чипсы и сухарики. В них много соли, искусственных добавок и некачественных жиров, которые перегружают пищеварительную систему.

Конфеты и шоколадные батончики. Это «пустые» калории. Заменяйте их полезными альтернативами: сухофруктами, домашним желе или фруктовыми чипсами.

Не стоит полностью запрещать «вредности» — это вызовет лишь больший интерес. Разумнее мягко ограничивать их количество, предлагая вкусную и полезную замену.



Режим питания — лучший друг животика

Детский организм любит предсказуемость. Режим питания помогает ему работать как часы:

Завтрак (7:30-8:00) — запускает метаболизм.

Идеально: каша, омлет или творожная запеканка.

Второй завтрак (10:30-11:00) — небольшой перекус.

Подойдёт яблоко, йогурт или банан.

Обед (12:30-13:00) — основной приём пищи.

Обязательно: суп, второе блюдо с гарниром и компот.

Полдник (16:00-16:30) — лёгкий перекус перед ужином. Запечённое яблоко, кефир, галетное печенье.

Ужин (18:30-19:00) — не должен быть тяжёлым.

Овощное рагу, рыба на пару или крупы.

Старайтесь соблюдать равные промежутки между приёмами пищи — это избавит ребёнка от переедания и капризов.



Полезные советы и хитрости для родителей

Как привить любовь к здоровой еде?

Личный пример. Ребёнок с большей охотой съест брокколи, если увидит, что вы едите её с удовольствием.

Красивая подача. Превратите еду в игру! Выложите из овощей смешную рожицу, а из ягод и овсяных хлопьев нарисуйте на каше солнышко.

Вовлекайте в процесс. Позвольте малышу помыть яблоко, перемешать салат или посчитать ложки крупы для каши. Еда, приготовленная своими руками, всегда кажется вкуснее!

Спокойная атмосфера. Выключите телевизор и уберите гаджеты во время еды. Пусть приём пищи станет временем для спокойного общения в кругу семьи.

Здоровые пищевые привычки, заложенные в детстве, — это самый ценный вклад в счастливое и здоровое будущее вашего ребёнка. Начните с малого сегодня, и вы увидите большой результат завтра.