Правила питания наших детей

Правило первое: включать в рацион все группы продуктов

В рацион ребенка должны быть включены все группы продуктов. Никогда один продукт не сможет заменить другой.

1 **группа** - хлебобулочные изделия, крупы, бобовые, картофель.

2 **группа** - овощи, фрукты, ягоды, зелень.

3 **группа** - мясо, рыба, птица, яйца.

4 **группа** - молоко и молочные продукты.

5 **группа** - жиры, сладости, сахар.

Правило второе: прием пищи 4-6 раз с промежутками 3-3,5 часа

Прием пищи 4 – 6 раз в сутки. Три основных приема и три перекуса. Завтрак, обед, ужин и второй завтрак, полдник и на ночь – кефир, за 30 мин. до сна. Такое поступление продуктов в организм способствует тому, что вещества усваиваются на нужды организма, на рост и развитие. Организм не испытывает стресс.

Правило третье: скажите **«НЕТ»** полуфабрикатам и жирным продуктам. Они не содержат в своем составе полноценного животного белка, содержат более 30% жира, хотя глазом мы его не видим. Чтобы сделать их вкусными туда добавляют искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, — всё то, что плохо влияет на детский организм.

Правило четвертое: ежедневно давайте ребенку свежие овощи и фрукты. И очень важно, чтобы овощи **и фрукты были в нужном количестве**. Это 400 грамм овощей на обед и на ужин. Если ребенок съел порцию картофеля на обед, на ужин у него должны быть другие овощи. 300 грамм фруктов.

Правило пятое: ограничьте потребление сладостей и газировки. Сладости должны быть правильные: домашняя выпечка, натуральный мармелад, варенье и мед. пастила с пектином, сухофрукты. Все эти сладости ребенок может употреблять.

Правило шестое: выбирайте правильные способы кулинарной обработки пищи для ребёнка. **НЕТ** – жарению, фритюру и панировке.

ДА – отвариванию, запеканию, тушению, приготовлению на пару или гриле.

Правило седьмое: скажите «НЕТ» чтению, ТВ и компьютеру во время еды. **Не смотрите телевизор во время приема пищи**. Иначе мозг не получает информацию о том, что организм уже получил все нужные вещества.

Завтракайте, обедайте и ужинайте вместе с семьей. Обсудите за столом прошедший день, планы и поговорите о чем-либо с детьми.

Чтобы быть всегда здоровым,
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны.
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин - винегрет.
Убери из рациона
Кексы, сникерсы и колу,
И мороженое, спрайты,
Леденцы и шоколад –
Будет в организме – лад.
И здоровы будут глазки,
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа -
Будет вечно молода!

МДОУ детский сад № 122 г. Сочи