Каждый прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, содержащих:

Белки

1. Соблюдение режима питания

Регулярно (оптимально 5–6 раз) небольшими порциями, через равные промежутки времени.

1. Правильные способы кулинарной обработки пищи.

**Питание детей**

# НЕТ

Жарение, фритюр и панировка

Жиры

Углеводы

Клетчатку

Витамины и минеральные вещества (выпускаются промышленностью в виде специальных препаратов, однако следует отдавать предпочтение естественным источникам — пище)

В питании должны отсутствовать или быть сведены к минимуму сладости и мучное

Отваривание, запекание, тушение и приготовление на пару

Отказ от вредных продуктов:

**ДА**

фаст-фуда

сладкой газировки чипсов полуфабрикатов


## Правильное питание вашего ребенка — залог его здоровья в будущем.

**Телефон горячей линии** [**www.mosgorzdrav.ru**](http://www.mosgorzdrav.ru/)

**8 (499) 251-83-00 navigator.mosgorzdrav.ru**

**Питание** – процесс поступления в организм веществ, необходимых для функционирования организма.

## Нерациональное питание ребенка приводит к:

**Здоровое питание** — питание, обеспечивающее рост, нормальные развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

**Телефон горячей линии**

**8 (499) 251-83-00**

[**www.mosgorzdrav.ru**](http://www.mosgorzdrav.ru/) **navigator.mosgorzdrav.ru**

**Именно поэтому — главная задача взрослых —**

**привить своему ребенку привычку питаться правильно!**

##  Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках.

Дети не знают, что такое здоровое питание

и не задумываются, что пища может плохо влиять на их здоровье. Они любят то, что вкусно.

нарушению аппетита, пищеварения и заболеваниям желудка и кишечника

 снижению переносимости физических нагрузок  отставанию в психомоторном развитии

дефициту или избытку массы тела

ожирению

аллергическим заболеваниям

психическим и депрессивно-тревожным расстройствам

ослаблению иммунитета и повышению восприимчивости к болезням

нарушению функций жизненно важных органов и формированию хронических заболеваний: артериальной гипертензии, сахарному диабету, поражению печени, сосудистым поражениям головного мозга, ишемии сердца

Для правильного развития ребенка питание должно быть рациональным — физиологически полноценным, сбалансированным и зависящим от индивидуальных особенностей (пола, возраста, образа жизни, характера труда, степени физической активности и климатических условий обитания человека).

## Основные принципы рационального питания для Вашего ребенка:

1. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности.



1. Сбалансированность рациона по качеству, количеству и составу.



## Оптимальное соотношение:

Белки: Жиры: Углеводы=1:1:4