

Основные правила для поддержания нормального веса

- 1. Ограничить употребление следующих продуктов: макарон, колбасные изделия, выпечка, варенье, соленая консервация.**
- 2. Пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб, крупы, овощи и фрукты.**
- 3. Не увлекаться соленой, жирной, острой и жареной пищей.**
- 4. Кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, и они не могут заменить основную еду. Сладости – не чаще 1 раза в день!**
- 5. Организму необходима жидкость. Лучшее средство для утоления жажды – вода фильтрованная или бутилированная без газа!**
- 6. При каждом приеме пищи необходимо употреблять продукты, содержащие клетчатку: хлеб (лучше из муки грубого помола)), крупяные или макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.**
- 7. Ежедневно в рационе должны быть молоко или молочные продукты, творог как минимум 2 раза в неделю.**
- 8. Обязательны продукты, содержащие белок: нежирные сорта мяса, птицы, рыбы, яйца, бобовые, орехи. Овощи и фрукты обязательно есть ежедневно!**
- 9. Исключить из питания детей: жгучие специи, майонез, чипсы, уксус, копченые колбасы, жирную пищу!**
- 10. Ограничить употребление сладкого: конфет, лимонадов, сахара!**



Контакты

Управление образования
администрации
Губкинского городского округа
г. Губкин, ул. Мира, 16
(47241)7-54-93
yogubkin@mail.ru
<http://edu-gubkin.ru>

ОГБУЗ «Губкинская городская
детская больница»
г. Губкин, ул. Космонавтов, дом 4
+7 (47241) 4-74-31
detskaya.bolnitsa@yandex.ru
<http://gubkin-gdb.belzdrav.ru>



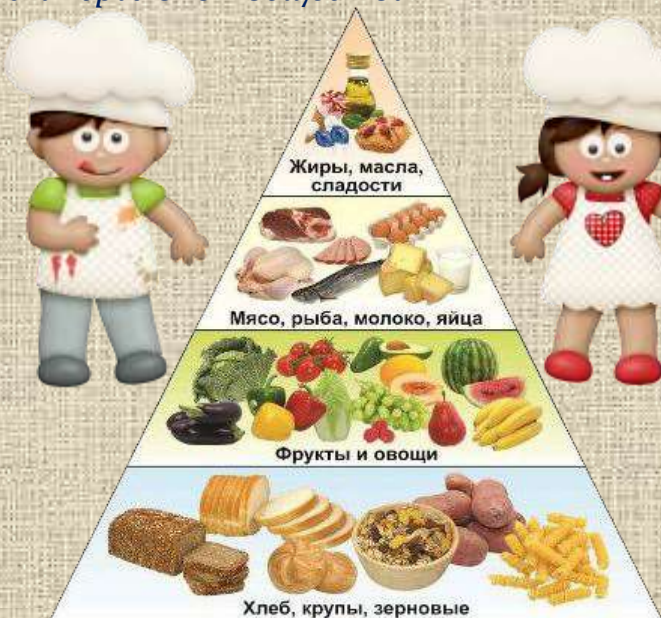
*Сбалансированный рацион
питания, богатый всеми
необходимыми веществами,
непременно обеспечит детям заряд
энергии и крепкое здоровье!*

Управление образования
администрации
Губкинского городского округа
ОГБУЗ «Губкинская городская
детская больница»

*Региональный проект
«Профилактика избыточной массы
тела у детей школьного
и дошкольного возраста»
(«Стройный и здоровый ребенок»)*



Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех питательных веществах – белках, жирах, углеводах, а также витаминах и минеральных веществах.



В набор продуктов, используемых в питании ребенка дошкольного возраста, входят различные сорта хлеба, разнообразные овощи и фрукты, крупы, макаронные изделия, бобовые, нежирные сорта мяса, молоко и кисломолочные продукты, (кефир, простокваша, ряженка, йогурт, творог), различные сладости.

В настоящее время наиболее распространены нарушения процесса развития ребенка вследствие неправильного питания является избыточный вес (ожирение).

Помните! Избыточная масса тела, если она не связана с какими-либо заболеваниями, чаще всего развивается вследствие систематического переедания. Причины зависят от характера пищи и питания, кулинарных пристрастий семьи, их традиций, общей конституции организма и образа жизни.

Одним из самых важных шагов в воспитании здорового ребенка является организация правильного питания в домашних условиях. Есть нужно понемногу 5-6 раз в день, через каждые 2-3 часа. То есть, в течение дня должен быть завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Последний прием пищи должен быть не позднее 19.00.

Сбалансированное питание, здоровые пищевые привычки и эффективная работа системы пищеварения – залог обеспечения нормального роста и развития детского организма!

! Мясо можно готовить в отварном и тушеном виде (паровые котлеты, бефстроганов, рулет, гуляш, биточки и пр.), овощи отварные и овощное рагу, запеканки, овощные котлеты и пр.

! Для приготовления овощных блюд можно использовать быстрозамороженные, квашеные или соленые овощи.

! В питании детей дошкольного возраста необходимо широко использовать салаты из свежих и вареных овощей, которые могут быть самостоятельным блюдом или гарниром ко второму блюду. В салаты и овощные блюда полезно добавлять растительное масло.

! Из круп можно готовить не только каши, но и пудинги, запеканки, котлеты. Детям нравятся каши с различными добавками – с кусочками овощей, фруктов и сухофруктов. Полезно включать в меню комбинированные блюда, приготовленные из овощей, крупяных изделий с творогом, сыром, яйцом, мясом, рыбой.

