**Правило 3**

**Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.**

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококало­рийных десертов, освободите от них холодиль­ник

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлеб­цами из цельных злаков.

Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, практически невозможно ими объесться, и они являются очень полезными.

При недостатке какого-либо [минерального вещества](http://www.properdiet.ru/mineralnye_veshhestva/) или [витамина](http://www.properdiet.ru/vitaminy/) ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спор­том, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.

Таким образом, построение правильного питания для детей требует учета особенностей организма ребенка, знаний некоторых правил и [принципов здорового питания](http://www.properdiet.ru/osnovy_pitanija/pravila_pitanija/).

***Живите здорОво и здОрово!***



**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

Больше информации здесь:

[www.гбуз-ао-цмп.рф](http://www.гбуз-ао-цмп.рф)

**414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского, д.2/6**

**Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77,**

**e-mail:** [**kcvlimp\_77@mail.ru**](mailto:kcvlimp_77@mail.ru)

*Министерство здравоохранения Астраханской области*

*ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»*



**Правильное питание ребенка**

****

Астрахань 2015

***Правильное питание ребенка***

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоро­вым, умным, счастливым.

С самого детства мы должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья.



Сделайте так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию стало для вашей семьи образом жизни. Не нужно устраивать из этого постоянных лекций на тему, что полезно, а что вредно. Активно общаясь со своим ребенком, подавая ему пример, вы прививаете хорошие привычки в еде.

За столом нужно говорить только о хорошем. Обстановка должна помочь ребенку расслабиться, тогда и аппетит будет хорошим, и настроение доброжелательным. Дети могут помочь вам с сервировкой и украшением блюд. Когда будете подавать овощи и фрукты на стол, спросите у детей какие витамины и микроэлементы в них содержатся, и почему они так полезны.

***Для того, чтобы организовать правильное пита­ние ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:***

**Правило 1**

**Питание должно быть разнообразным.**

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития ве­щества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

фрукты и овощи;

мясо и рыба;

молоко и молочные продукты;

зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.



Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выло­жить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и зелени нарисовать узор на яичнице, карто­фельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т.д.



**Правило 2**

**Питание ребенка должно быть регулярным.**

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — 4-5 раз в день. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более 4,5 часов.

Постарайтесь отказаться от перекуса и приучить ребен­ка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для пере­куса фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.