

# 3 правила Правильного питания ребёнка



## 3 правила правильного питания ребёнка

Правильное питание сегодня и сейчас — это залог крепкого здоровья и прекрасного самочувствия в завтра. Для того, чтобы организовать правильное питание ребёнка, необходимо соблюдать 3 важных правила.

### Правило 1. Разнообразное питание

Разнообразное питание — это важное условие того, что организм ребёнка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Ежедневно в меню должны быть:

- фрукты и овощи
- мясо и рыба
- молоко и молочные продукты
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья)

Для того, чтобы ребёнок «подружился» с правильной едой, можно придумать различные способы его подачи — например, с помощью сухофруктов выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягод нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика. Вариантов можно придумать или найти очень много.

## **Правило 2. Регулярное питание**

С раннего возраста необходимо приучать детей к регулярному питанию 4-5 раз в день в одно и то же время.

Важно, чтобы основные приёмы пищи происходили каждый день в одни и то же определённые часы, а промежуток между ними составлял не более 4,5 часов.

### **А что же насчёт перекусов?**

От них постарайтесь отказаться и научиться есть только за столом.

Если пока так делать не получается, можно перекусить **фруктами, сухим печеньем, соком** — едой, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.

## **Правило 3. Питание должно восполнять энергию**

Питание должно восполнять энергию, а не превышать ежедневную потребность организма в ней.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у Вашего ребёнка есть лишний вес — ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

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

Увлечите спортом, гуляйте вместе — пусть понемногу, но регулярно.

Будьте здоровы!

---

**Источник:** Буклет [Красноярского краевого Центра медицинской профилактики Министерства здравоохранения Красноярского края](#)