

СОВЕТЫ, РАЗРАБОТАННЫЕ НА ОСНОВАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПОМОГУТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК И СДЕЛАТЬ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ БОЛЕЕ ПРАВИЛЬНЫМ.

Компания «Нестле» и Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи провели анализ питания более чем 30 000 детей в возрасте 3—18 лет во всех регионах России.

Результаты исследования показали, что очень многие дети питаются неправильно. Нарушения в питании могут привести к серьезным проблемам со здоровьем.

БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ!

Многие дети едят недостаточное количество фруктов и особенно овощей (только половину нормы!).

ПОМНИТЕ ПРАВИЛО 2+5

Каждый день ваш ребенок должен съедать 2 порции фруктов + 5 порций овощей.

ПРИМЕРЫ ПОРЦИЙ:



≈ 130 г

ЛИСТОВОЙ
ЗЕЛЕНИ



≈ 1

БОЛЬШАЯ
МОРКОВКА



≈ 130 г

БРОККОЛИ



≈ 1

НЕБОЛЬШОЙ
ПОМИДОР



≈ 2

АБРИКОСА

4 ИДЕИ, КАК ДОБАВИТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ В РАЦИОН

- ✓ **ЗАВТРАК:** Свежие сезонные ягоды или фрукты в кашу на молоке, в готовый завтрак или йогурт без добавок.
- ✓ **ОБЕД:** Салат из свежих овощей или порезанные овощи.
- ✓ **УЖИН:** Запеченные с сыром овощи (цветная капуста, брокколи) или салат из свежих овощей.
- ✓ **ДЕСЕРТ:** Свежие фрукты в обед и ужин.

ОВОЩИ – ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ ДЛЯ ПЕРЕКУСА!

Предложите ребенку палочки из огурца и моркови или кусочек сыра с томатами черри.



ТАРЕЛКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Питайтесь сбалансированно вместе с Тарелкой правильного питания! Соблюдайте указанные пропорции и не забывайте про размеры порций.

ДЛЯ ВЗРОСЛОГО

Взрослые, старайтесь, чтобы половину приема пищи составляли овощи.



ДЛЯ РЕБЕНКА

Следите, чтобы треть тарелки детей занимали овощи и овощные блюда.

БОЛЬШЕ ВОДЫ, МЕНЬШЕ САХАРА

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ!

Важно не только разнообразно и полноценно питаться, но и достаточно пить. В среднем в течение дня — 7—8 стаканов жидкости.

СЛЕДИТЕ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ СЛАДКОГО

Каждые 2 из 3 детей едят сахара на треть больше нормы. Удивительно, но больше половины сахара дети получают вместе с напитками!



ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПРОСТОЙ ПИТЬЕВОЙ ВОДЕ, НАПИТКАМ БЕЗ САХАРА, КЛАДИТЕ МЕНЬШЕ САХАРА В ЧАЙ.

ИСТОЧНИКИ САХАРОВ
В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:

≈ 55%
НАПИТКИ
(ЧАЙ, КОМПОТ)

≈ 13%
ВЫПЕЧКА

≈ 6%
ШОКОЛАД

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЗАВТРАК!

По данным исследования, 11—14% детей пропускают завтрак, в результате они недополучают необходимое количество энергии и питательных веществ.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Исследование питания показало, что только 1 ребенок из 5 получает рекомендованное нормами количество кальция. Причина – недостаточное потребление молока и молочных продуктов — главных источников кальция в нашем рационе.

ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ НЕ МЕНЕЕ
3 ПОРЦИЙ МОЛОЧНЫХ
ПРОДУКТОВ В ДЕНЬ
В ТОМ ИЛИ ИНОМ ВИДЕ

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ НАБОР
МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ!

- ✓ 1,5 стакана молока
- ✓ 150—180 г кисломолочных продуктов
- ✓ 50—60 г творога
- ✓ 1 кусочек сыра



МЕНЬШЕ ЖИРОВ И СОЛИ

ОГРАНИЧИВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ

Почти половина детей потребляют жиров больше рекомендованной нормы.

СОКРАЩАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ

Уже в возрасте 3—7 лет половина детей потребляют соли больше «взрослой» нормы, а с возрастом количество соли в рационе только возрастает.



ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ МЯСНЫХ БЛЮД ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА И ФАРША ИЛИ МЯСО ПТИЦЫ (БЕЗ КОЖИ).

Ограничьте потребление мясных полуфабрикатов и колбасных изделий — это поможет снизить в рационе количество как жиров, так и соли.



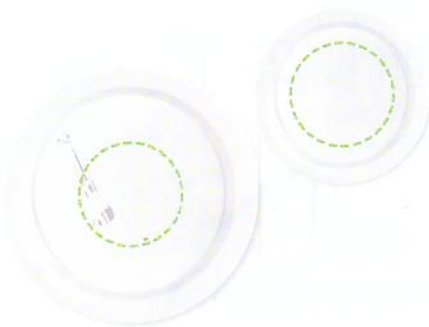
СОЛИТЕ В КОНЦЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА - ТАК ВАМ ПОНАДОБИТСЯ МЕНЬШЕ СОЛИ.

Не досаливайте блюда без особой необходимости, постепенно снижая количество соли в рационе как детей, так и всей семьи.

РАЗМЕР ПОРЦИИ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

ДЕТЯМ - ДЕТСКИЕ ПОРЦИИ!

Не забывайте, что размер порции ребенка должен соответствовать его возрасту и отличаться от порции взрослого! Важно также учитывать уровень физической активности — дети, регулярно занимающиеся спортом, тратят больше энергии!



ИЛЛЮЗИЯ ДЕЛЬБЕФА

Пунктирный круг справа кажется больше, хотя размер пунктирных кругов одинаков справа и слева. Чтобы избежать переедания, выбирайте тарелки меньшего размера!

БОЛЬШЕ ПОРЦИЯ = БОЛЬШЕ ОТКУСЫВАЕШЬ И БЫСТРЕЕ ЕШЬ

Научите ребенка есть маленькими кусочками, тщательно пережевывая пищу, – это поможет снизить риск переедания.



ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ...

ПОМНИТЕ, ЧТО ДЕТИ КОПИРУЮТ ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ. ПОЭТОМУ ВАША ЗАДАЧА - БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ И ВОСПИТЫВАТЬ В НИХ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ С РАННЕГО ВОЗРАСТА.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЕДОЙ ВМЕСТЕ!

Семейные трапезы заложат основу поведения ребенка в будущем.

ГОТОВЬТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!

Это привьет правильные привычки, а ребенок с большим удовольствием съест то, что сам приготовил.

ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА ЕСТЬ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ

Регулярно предлагайте ему пробовать новые продукты и блюда. Помните, что, для того чтобы ребенок полюбил новую для него еду, он должен попробовать ее около 20 раз.

