



Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ "Центр медицинской профилактики
и реабилитации Калининградской области"

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Правильное питание детей

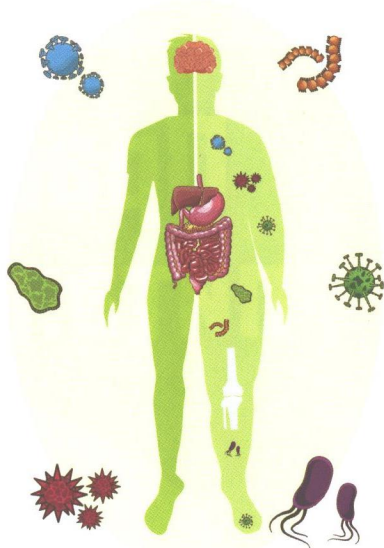


Питание – процесс поступления в организм веществ, необходимых для функционирования организма.

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

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.



Нерациональное питание ребенка приводит к:



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

Именно поэтому главная задача взрослых - привить своему ребенку привычку питаться правильно!

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:

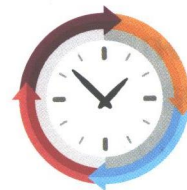


1. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности.



2. Сбалансированность рациона по качеству, количеству и составу.

Оптимальное соотношение:
Белки: Жиры: Углеводы = 1:1:4



3. Соблюдение режима питания

4. Правильные способы кулинарной обработки пищи.

НЕТ

Жарение, фритюр и панировка

ДА

Отваривание, запекание, тушение и приготовление на пару

Каждый прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, содержащих:

Белки



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.



Правильное питание вашего ребёнка - залог его здоровья в будущем!