

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.

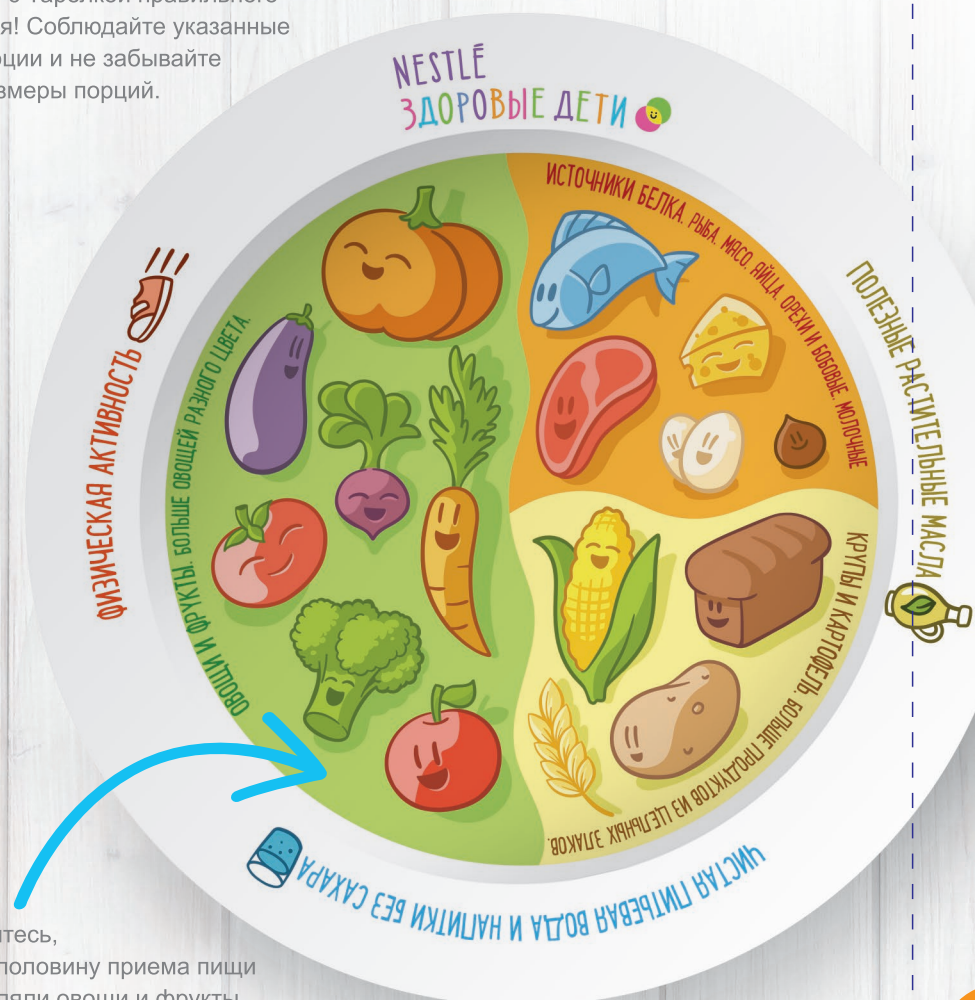
ОВОЩИ – ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ ДЛЯ ПЕРЕКУСА!

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.



Старайтесь, чтобы половину приема пищи составляли овощи и фрукты.

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.

❗ **ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПРОСТОЙ ПИТЬЕВОЙ ВОДЕ. НАПИТКАМ БЕЗ САХАРА ИЛИ КЛАДИТЕ МЕНЬШЕ САХАРА В ЧАЙ.**

ИСТОЧНИКИ САХАРОВ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:

НАПИТКИ (ЧАЙ, КОМПОТ)	≈ 55%	ВЫПЕЧКА	≈ 13%	ШОКОЛАД	≈ 6%
-----------------------	-------	---------	-------	---------	------

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!

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЗАВТРАК!

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

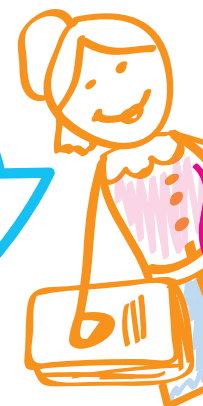
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

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.