

## Что НЕЛЬЗЯ использовать в питании детей

- субпродукты (кроме печени, языка, сердца); кровяные, ливерные, сырокопчённые колбасы;
- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы;
- творожные сырки, сгущённое молоко с использованием растительных жиров;
- кумыс и кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0.5%);
- кондитерские изделия с кремом, содержащими растительный белок;
- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы, острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
- маринованные овощи и фрукты;
- кофе натуральный и газированные напитки;
- пищевые продукты, содержащие в своём составе большое количество пищевых добавок (информация указывается изготовителем на потребительской упаковке);
- сухие концентраты для приготовления первых и вторых блюд (супы, вермишель «Дошерак», каши).



Министерство здравоохранения  
Астраханской области  
ГБУЗ АО  
«Областной центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики»

Единый телефон call-центра для записи  
к участковому терапевту  
8(8512) 44-03-03  
пн-пт: с 8:00 до 20:00

Министерство здравоохранения  
Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики»  
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)  
сайт: [www.гбуз-ао-цмп.рф](http://www.гбуз-ао-цмп.рф)

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ  
РЕБЕНКА-  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**



# Правильное питания ребенка



Здоровое питание для детей закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие. Поэтому крайне важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста и потребностей. Сбалансированное, здоровое питание для детей важно даже в большей степени, нежели для взрослых. Ведь растущий организм особенно остро нуждается в достаточном количестве витаминов, минералов и других полезных веществ.

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.

# Рацион здорового питания

Рацион здорового питания для детей должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием следующих веществ:

- Белок - мясо, молочные продукты, бобовые, цельные крупы орехи и др;
- Углеводы - овощи, фрукты. Перенасыщение быстрыми углеводами (кондитерские изделия, сладости, отварные картофель и кукуруза, белый хлеб) приводит к ожирению, понижению иммунитета, повышению утомляемости;
- Жиры - сливки, сливочное масло, растительное масло, рыба;
- Клетчатка - овощи, фрукты, отруби, перловая и овсяная крупы.
- Кальций - молочные продукты, мясо, рыба, яйца, бобовые, обогащенные продукты — например, в сухие завтраки, соевые продукты, брокколи, подсолнечные семечки, миндаль и т.д.;
- Железо - мясо, морепродукты. Источниками железа также являются шпинат, бобовые, сухофрукты, орехи, зеленые листовые овощи, свекла и др.



# Здоровое питание

Здоровое питание для детей — это не только сбалансированность, но и определенные привычки, прививаемые с самого детства:

- введите дробный режим питания. Рекомендуется 4-5 приемов пищи в день небольшими порциями — 3 основных и 2 дополнительных;
- ребенку, впрочем, как и взрослому, вредны калорийные и обильные приемы пищи, состоящие из нескольких полноценных блюд;
- еда должна выглядеть привлекательно. Экспериментируйте с оформлением и решением блюд, используйте яркие и полезные ингредиенты;
- ешьте вместе с детьми. Лучший пример — ваш собственный. Если вы будете питаться правильной и полезной пищей, то, скорее всего, ваши дети «пойдут по вашему примеру»;
- избегайте фаст-фуда. В любом ресторане домашней кухни еда будет вкуснее, а детское меню сегодня присутствует в большинстве заведений.
- не заставляйте детей есть то, что им не нравится;
- готовьте еду в школу.