

**В копилку знаний
для родителей**

Научив вашего ребенка правильно питаться сегодня, вы сохраните ему здоровье завтра.



Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.



**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Культура питания

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Важно не только то, что ваш ребенок будет есть, но и каким образом. Именно у детей школьного возраста закладываются привычки, остающиеся на всю жизнь. Покажите ребенку, как правильно питаться, расскажите ему о здоровой пище. Для этого, в первую очередь, будьте для ребенка достойным примером для подражания. Не заставляйте его есть ненавистный кабачок или пить кефир в одиночестве. Покажите, как вам самим нравятся эти полезные продукты.



НЮАНСЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Перечислим некоторые из них:

- следите за свежестью и качеством продуктов для детей;
- избегайте жирных, острых, соленых или жареных блюд. Жирное, копченое или мясо с кровью – не для детей школьного возраста;
- обязательно в рацион ребенка должны включаться супы (как мясные, овощные, так и молочные);
- молоко, творог, хлеб, масла (растительное и сливочное). Конечно, не забудьте об овощах, фруктах, ягодах, которые так любят дети. А вот чай, кофе, шоколад или какао - только по чуть-чуть, их возбуждающее действие всем известно;
- самые полезные блюда – приготовленные на пару;
- напитки на столе должны появляться только после второго блюда;
- сладкое давайте только после еды, чтобы ваш ребенок не отказался от полезной пищи.

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Нежелательно поощрять детей школьного возраста продуктами питания, будь то мороженое, сок или фрукты. Таким поведением вы можете приучить ребенка не замечать сигналов к приему пищи. Если уж очень хочется похвалить ребенка особенным образом, выберите ему книжку или хорошую игрушку. Лучше всего, если вы подарите ему свое время, позанимайтесь спортом или просто погуляете вместе.

МНЕНИЕ ТРЕНЕРА

В питании детей школьного возраста – грамотное сочетание физической активности и потребления калорий. Если ваш ребенок занимается спортом или имеет какие-то иные физические нагрузки, это не значит, что он должен переедать. Даже у очень активных детей высокое содержание жира и сахара в пище может привести к излишней массе тела. А лишний вес, набранный в детстве, ребенок с большой вероятностью перенесет и во взрослую жизнь.