

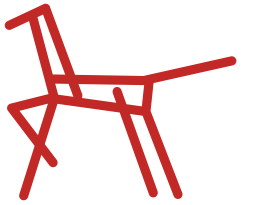
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?





ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПОДРОСТКА?

Есть следует 4–5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.

Питание должно быть **максимально разнообразным**:



продукты, содержащие клетчатку (хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель)



мясо



молоко и кисломолочные продукты



растительное и сливочное масло



овощи и фрукты



яйца



рыба



творог, сыр



Следует **ограничить употребление** сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков и фастфуда.

Оптимальное
соотношение
питательных
веществ

БЕЛКИ – 14%

ЖИРЫ – 31%

УГЛЕВОДЫ – 55%



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПОДРОСТКА?

- ☒ Рекомендуется выпивать **не менее 1,5 л воды в день.**
- ☒ Для девушек **количество необходимых килокалорий в сутки** в среднем составляет от 2000 до 2800 ккал, для молодых людей – от 2500 до 3200 ккал.
- ☒ При организации питания необходимо учитывать **индивидуальные особенности подростка**, его образ жизни и физическую активность.
- ☒ **Важно помнить**, что несбалансированное питание может привести к ожирению, заболеваниям ЖКТ, анемии, иммунодефициту, отставанию в физическом развитии.



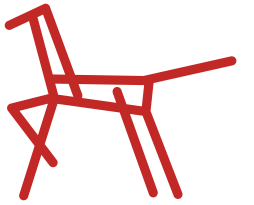
1,5 л
в день



**от 2000
до 2800
ккал
в сутки**



**от 2500
до 3200
ккал
в сутки**



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАКИЕ ПРОДУКТЫ РЕКОМЕНДУЮТСЯ НА РАЗЛИЧНЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ?

ЗАВТРАК



зерновые каши
(молочные
или безмолочные)



блюда из яиц
(омлет, отварное яйцо)



творог/запеканка



горячий напиток
(чай, какао)

ОБЕД



овощной салат, заправленный
растительным маслом,
йогуртом



первое блюдо – суп



второе блюдо – зерновые
продукты (крупы) или овощи
с мясом/рыбой



напиток (чай, компот)

УЖИН



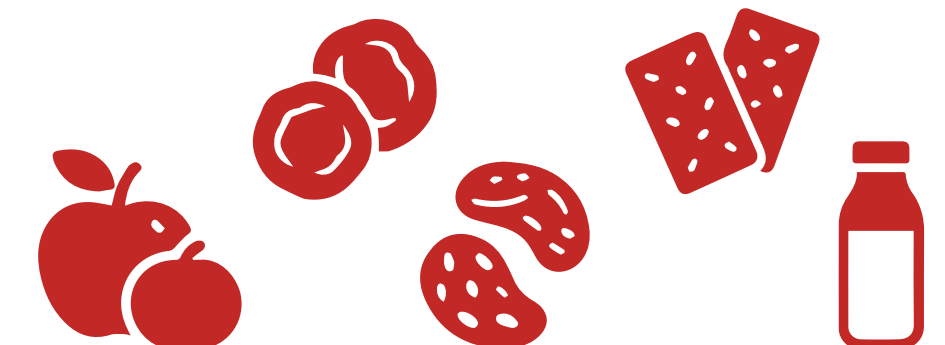
обязательно должен
включать горячее
блюдо
(овощное, крупяное,
творожное и т. п.)

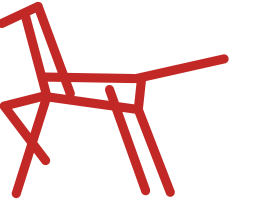


напиток
(кисломолочный
напиток, чай)

ПЕРЕКУС

В качестве перекуса подросткам можно рекомендовать фрукты, сухофрукты, орехи (30–50 г/сут.), кисломолочные напитки (йогурт питьевой, кефир, ряженка и др.), зерновые батончики, хлебцы.





ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАК ПРИУЧИТЬ ПОДРОСТКА К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ?

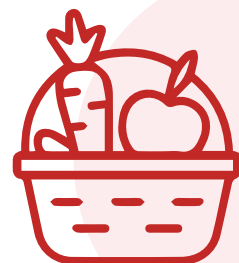


НАЧНИТЕ С СЕБЯ

Наладьте собственное питание

Уберите из дома нездоровую еду

Замените перекусы на полезные альтернативы (овощи, фрукты, орехи, йогурт)



ОБЕСПЕЧЬТЕ РАЗНООБРАЗИЕ

Введите «день нового продукта»

Устройте соревнование: кто найдет самый необычный полезный продукт

Расширяйте меню постепенно

Не запрещайте полностью «вредные» продукты



УВАЖАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПОДРОСТКА

Не заставляйте есть то, что он категорически не любит

Компромисс – ключ к успеху (например, полезный бургер вместо фастфуда)



РАЗВИВАЙТЕ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Обсуждайте рекламные уловки

Анализируйте состав продуктов

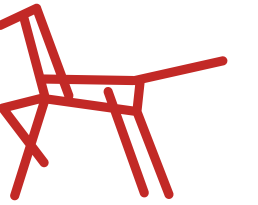


СОЗДАЙТЕ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Готовьте вместе с подростком

Устраивайте совместные ужины

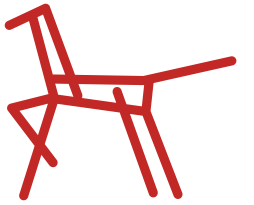
Вводите традиции приготовления полезных блюд



КАК МОЖНО СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА?

- ☒ Избегайте **продуктов с высоким содержанием сахара**, таких как конфеты, батончики, кукурузные палочки и др.
- ☒ Пейте меньше **газированных напитков, фруктовых и овощных соков и нектаров, бутилированные чай и кофе**.
- ☒ **Замените сладкие перекусы** свежими фруктами и овощами.



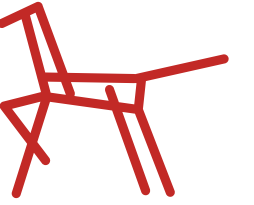


КАК МОЖНО УВЕЛИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ?

- ☑ **Чаще** включайте овощи в меню
- ☑ Сделайте фрукты и овощи **вариантом перекуса**
- ☑ Употребляйте **сезонные плоды**
- ☑ Заботьтесь о **разнообразии** фруктов и овощей



Подробнее о том, как привить
детям любовь к овощам и фруктам,
читайте в статье



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- ☒ Постоянная сонливость
- ☒ Нервозность
- ☒ Быстрая утомляемость
- ☒ Проблемы с концентрацией

Могут быть признаком того, что **питание нужно корректировать.**

Неправильное, несбалансированное питание может провоцировать **раздражительность подростка.**



Если ребенок активный и нормально растет – **питания достаточно**, даже если кажется, что он ест мало.

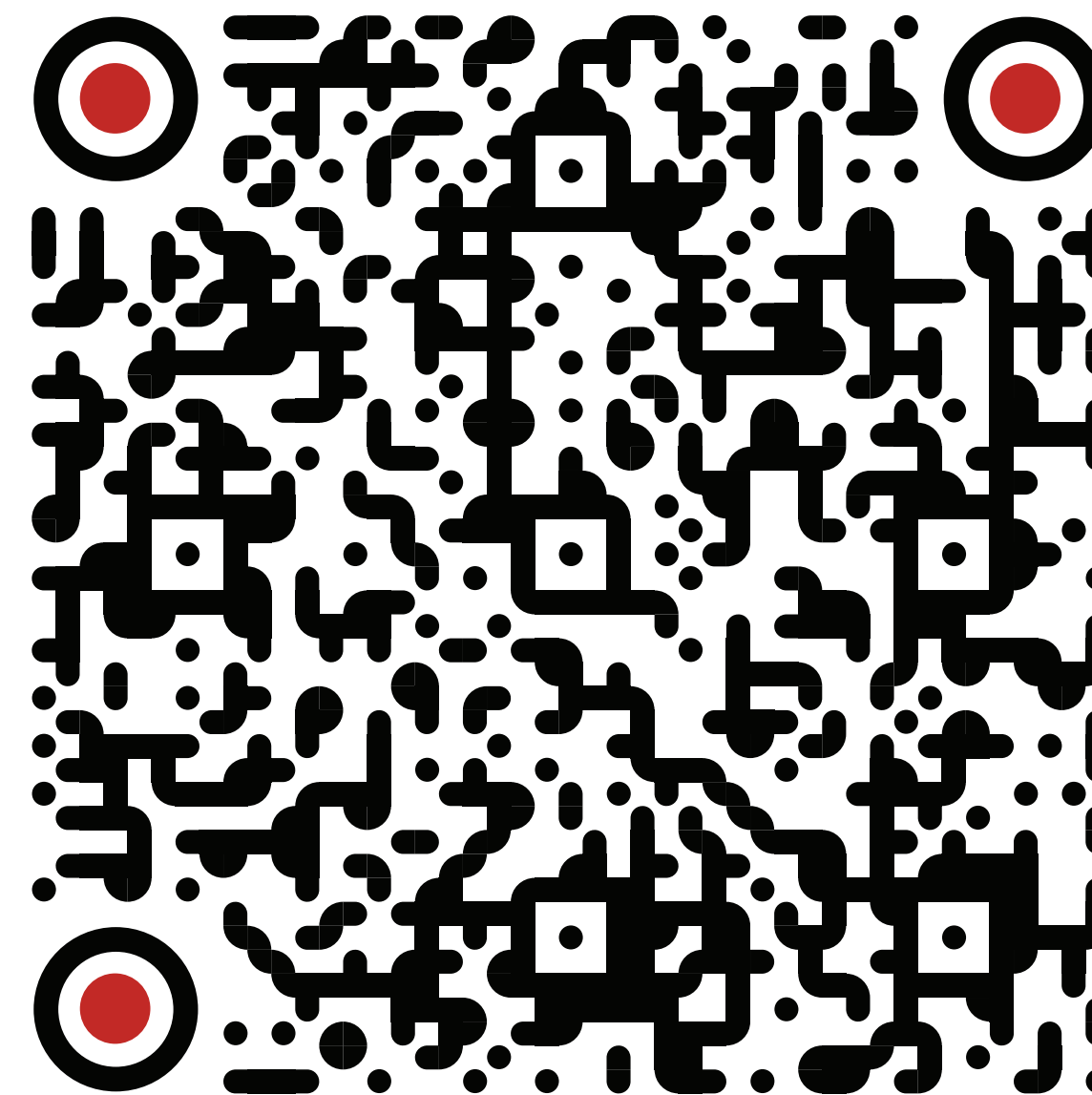


ЗАДАНИЕ ДЛЯ 10-12 ЛЕТ: СОСТАВИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ НА ДЕНЬ

Продолжая разговор о правильном питании, приглашаем вас вместе с детьми выполнить небольшое задание: **попробуйте составить рацион питания на день.**

Также предлагаем обратить внимание на дополнительный материал, посвященный **вегетарианству для ребенка**. В нём содержатся ответы на наиболее частые вопросы и полезные разъяснения.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!



Портал «Растим детей»

Вегетарианство для ребенка:
опасная мода
или здоровое питание?