

Это основные приемы пищи: завтрак, обед, ужин и дополнительные в виде второго завтрака или полдника и второго ужина. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть не может. День необходимо начинать с завтрака, который должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные, мясные или яичные блюда) и горячего напитка (чай, какао, кофейный напиток). В рацион обеда входят овощной салат, первое блюдо, второе блюдо из мяса или рыбы, овощной или крупяной гарнир и напиток (компот, кисель). На ужин предпочтение отдают блюдам из овощей, кашам, творогу. На ночь желательно выпить кефир или другой кисломолочный продукт.

Дополнительно нужно употреблять источники витаминов, микроэлементов и клетчатки – это овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты.

К основным правилам здорового питания можно отнести следующее:

- молоко и молочные продукты должны быть в рационе ежедневно. Молочные продукты пониженной жирности обычно содержат в себе такое же количество кальция и тот же перечень витаминов, которые находятся в продукции нормальной жирности. Однако полностью обезжиренные молочные продукты детям употреблять нежелательно;
- ежедневное употребление овощей и фруктов;
- 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
- 1 раз в неделю – красное мясо (говядина), в остальные дни можно давать белое мясо (например, курицу, индейку) или мясо высшего сорта;
- 1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые;
- количество сахара необходимо ограничить до двух столовых ложек в день, а соли - до 1 чайной ложки в день;
- допускается употребление в небольшом количестве сладостей, но при этом следует помнить о том, что продукты с большим содержанием сахара (торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель) дают детям много энергии, однако почти не содержат в себе полезных веществ и витаминов;
- необходимо отдавать предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным и припущенным блюдам;
- следует максимально исключить из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты с большим содержанием соли (колбасные изделия и консервы);
- в качестве напитков здоровое питание предлагает для детей молоко и воду. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара. Поэтому соки детям лучше давать вместе с едой, в противном случае, желательно разбавлять их водой. Общее количество

жидкости, которое необходимо ребенку в течение дня, зависит от погоды, его физической активности и от продуктов, которые он ест. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности. Здоровое питание вообще не позволяет употребление сладких газированных напитков.

Помните, что к здоровому питанию детей можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых семья собирается за столом вместе.

Заведующий отделением  
гигиены детей и подростков

Елена Песенко