

«Правильное питание маленьких спортсменов»

Основные принципы правильного питания:

1. Каждый день на столе должны быть продукты, которые полностью закрывают потребность организма в питательных веществах ;
2. Питание должно быть сбалансированным;
3. Пищу рекомендуется варить, запекать в духовке, готовить на пару, а вот от жареной, копченой, маринованной, консервированной пищи, а также от фастфуда лучше отказаться;
4. Если у ребенка имеется непереносимость тех или иных продуктов, то меню нужно соответствующим образом скорректировать.

Памятка по правилам здорового питания для детей:

1. Лучшим примером для детей являются их родители. Поэтому решив прививать ребенку привычки правильного питания начните с себя.
2. Не давайте ребенку перекусывать на ходу. Процесс приема пищи должен проходить за кухонным столом, без телефона, телевизора или планшета. Нужно, чтобы ребенок был полностью сосредоточен на приеме пищи, только так можно обеспечить нормальное усвоение еды.
3. Составляя меню на каждый день учитывайте не только пользу продуктов, но и вкусы ребенка, а также индивидуальные особенности его организма (аллергия, наличие хронических заболеваний и так далее).
4. Установите четкий режим питания. Малыш должен питаться в определенные часы. В день должно быть не меньше четырех приемов пищи .
5. Приобретайте в магазинах только свежие и качественные продукты. Обращайте внимание на срок годности и состав.

Помните, что, приучая малыша питаться правильно, вы закладываете основы его будущего здоровья.