



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОМА



Как склонить ребенка
к здоровому питанию



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



ЧАСТЫЕ НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ:

- Недостаток овощей и фруктов
- Недостаток молочной компоненты рациона
- Избыток соли и сахара
- Нерегулярные приемы пищи
- "Питание на ходу"
- Высокая доля переработанных продуктов (снеки, чипсы, колбасы)

РЕЗУЛЬТАТ:

- избыточная масса тела
- заболевания ЖКТ
- эндокринные заболевания
- кариес
- гиповитаминозы



ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



01 — Баланс

Основной закон здорового питания – поступающая энергия и пищевые вещества должны соответствовать физиологическим потребностям организма

02 — Безопасность

Пищевые продукты должны быть безопасными, а ребенок должен соблюдать правила личной гигиены

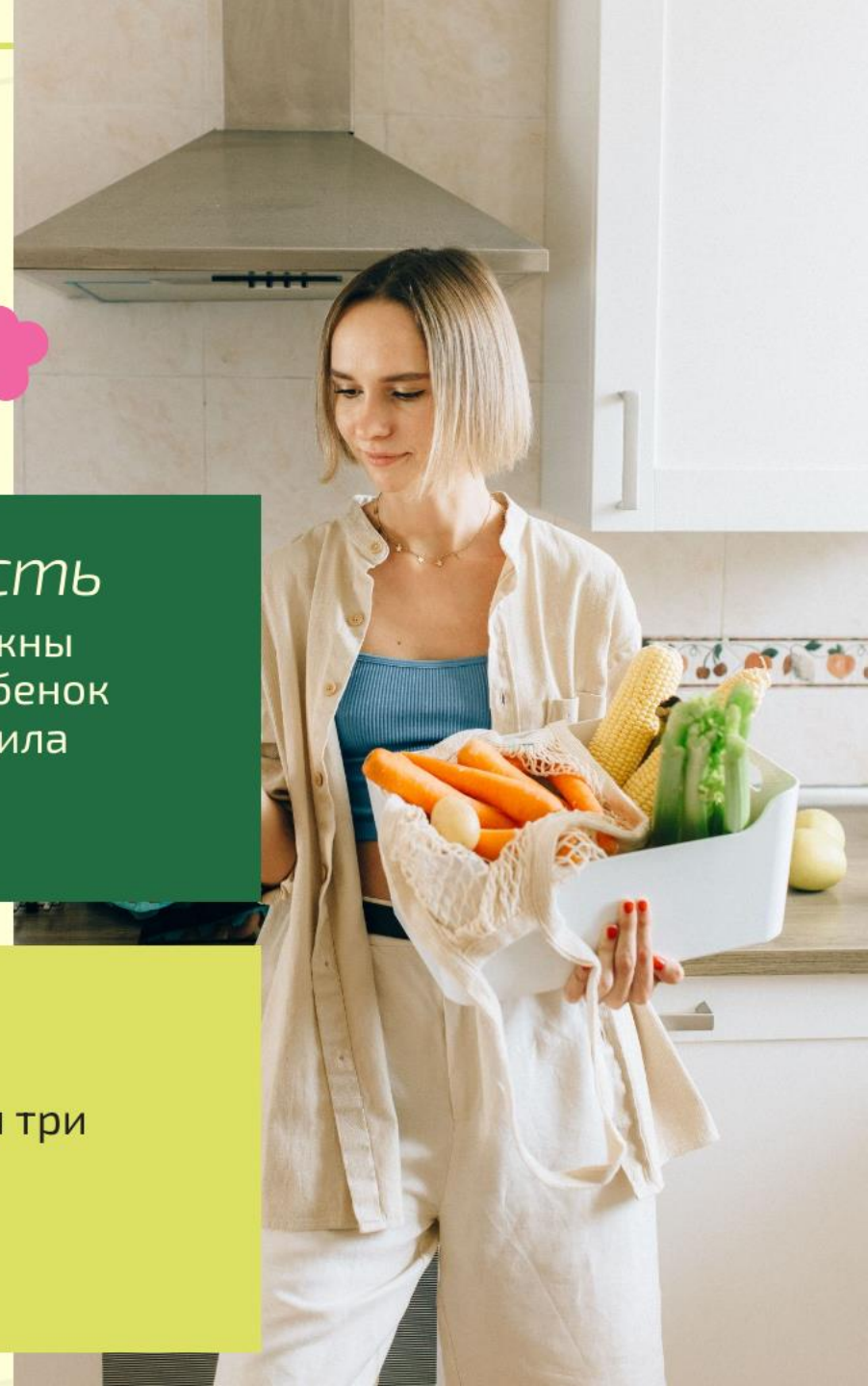
03 — Разнообразие

Ежедневный рацион должен включать в себя продукты всех основных групп: зерновые, молочные, овощи, фрукты, белковые продукты



04 — Режим

Оптимальным считается три основных приема пищи и 1-2 перекуса





ЧТО ОБЫЧНО ПОМАЕТ МОДЕЛЬ?

«Не ест овощи»

Дети хуже принимают новые вкусы, если их резко вводят без повторных предложений.

«Перекушу чем-нибудь»

Под рукой оказывается то, что проще всего купить, чаще - сладкое, соленое, жирное.

«Только макароны с сосисками»

Быстрый предсказуемый вкус и текстура, культура питания в семье.

«Фактор конфликта»

Использование еды как награды или наказания.



ЧЕМ МОЖНО ПОМОЧЬ?

Начните с культуры питания дома!

Здоровое питание это не про "хорошие" и "плохие" продукты, а про сбалансированный рацион - привычка питаться разнообразно и с удовольствием



01

Вводите новые продукты постепенно и многократно

02

Акцент на участие ребёнка в выборе и оформлении блюд

03

Не превращайте еду в "поле битвы"

04

Сделайте полезные варианты удобными ("наджинг")

05

Планируйте меню на неделю

06

Соблюдайте режим питания дома

07

Говорите с ребенком о еде





ИЗУЧАЙТЕ ПИТАНИЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ НА [SGON.ROSPOTREBNADZOR.RU](https://sgon.rosprotrebnadzor.ru)



#ВсемСанПросвет

Серия анимационных
роликов о здоровом питании



Подкасты о здоровом питании



Курс лекций для родителей
о здоровом питании детей

