

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Питание детей на каникулах

После выпускного дня в детском саду, дети часто уходят на каникулы и возвращаются только к первому сентября. Поэтому родителям стоит заранее подумать, что же будет есть ребенок в это время.

Многие дети уезжают к бабушкам и дедушкам, которые не совсем правильно кормят своих любимых внучат. Следует провести инструктаж старшему поколению, что необходимо давать ребенку свежие сезонные овощи, фрукты, зелень, а не пирожки, картофель фри и другие вкусняшки. Лето так богато полезными продуктами, которые тяжело достать в холодное время года.

- ✓ Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
- ✓ При каждом приеме пищи употребляйте продукты, содержащие клетчатку: хлеб, крупяные, овощи, фрукты.
- ✓ Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола.
- ✓ Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.
- ✓ Употребляйте нежирные сорта мяса, рыбы, птицу кушать без кожи, яйца и бобовые.
- ✓ Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов.
- ✓ Ограничьте количество употребляемой соли. Употребляйте преимущественно йодированную соль.
- ✓ Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
- ✓ Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
- ✓ Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.

Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.



Режим дня во время каникул

- ✓ Приучите себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- ✓ Выполняйте каждый день утреннюю зарядку;
- ✓ Соблюдайте личную гигиену: следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- ✓ Старайтесь питаться в одно и то же время;
- ✓ В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Оптимальное количество воды около 1,5 литров в сутки.
- ✓ Особое внимание уделяйте двигательной активности и прогулкам на свежем воздухе, выполняйте физические упражнения, участвуйте в подвижных играх;
- ✓ Сократите до минимума время просмотра телевизора, занятий за гаджетами;
- ✓ Помогайте по дому родителям;
- ✓ Старайтесь вовремя ложиться спать, желательно в одно и то же время.

