

Консультация «Правильное питание детей во время самоизоляции»

Во время вынужденного пребывания дома в связи с карантином из-за коронавируса велик шанс есть много вредного. Не стоит забывать, что в этот период важно, чтобы организм получал все необходимые элементы. Почему важно прививать привычки здорового питания детям: это влияет на правильное физическое развитие; дети меньше болеют, даже самые банальные простудные заболевания возникают реже; это повышает уровень интеллектуальных возможностей; сильное и правильно развитое тело помогает ребенку чувствовать себя уверенно среди сверстников — это залог психического благополучия.

В первую очередь для детей важен режим дня. Особенно это касается питания! Детям младшего возраста подойдет кратность рациона 5 раз. Очень важно, чтобы промежутки между едой были чистыми, они составляют 2,3-3 часа. Не давайте в это время детям перекусы, бутербродики, конфетки.

Каждый прием пищи очень важен для здоровья ребенка!

Если в семье пропуск завтрака — это норма, то, к сожалению, риск развития ожирения и сопутствующих заболеваний у них высоки. Обед — не менее важный прием пищи: он должен быть максимально плотным и сытным. Ужин нужно сделать самым легким приемом пищи, ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна.

Помните про правила пищевой пирамиды. Вот что должно входить в рацион ребенка в течение дня: Овощи — 35-40 % всей пищи в сутки; Фрукты, каши, хлеб (*цельнозерновой*) — 30-35 % всей пищи в сутки; Мясо, рыба, яйца, молочные продукты — 20-25 % Полезные жиры (масла преимущественно растительные (оливковое, льняное, тыквенное, кунжутное, орехи (кроме арахиса и кешью, семечки (не жаренные, полезные сладости — 5-10 %.

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА-БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ