

*Ребенок счастлив  
и весел только  
тогда, когда у него  
здоровая  
семья!*

# **Всей семьей – в здоровое будущее!**



## ***Не забывайте о хорошем настроении!***

Приготовление и потребление еды должно приносить удовольствие всем членам семьи. Научите своего ребенка основам полноценного, правильного питания с детства, и позже, с переходом во взрослую жизнь, ему будет проще выполнять эти несложные правила. Для того чтобы ребенок любил полезную и здоровую пищу, необходимо ежедневно формировать и постоянно поддерживать культуру здорового правильного питания в семье.

***Здоровая семья – это небосвод,  
на котором всегда светит солнце,  
взаимопонимание, уважение, любовь,  
дружба и совместные дела.***

Вкусовые предпочтения ребенка, стереотип питания формируются с самого раннего детства в соответствии с традициями питания его семьи. Самая здоровая еда — это еда, которая приготовлена в домашних условиях из свежих и желателно экологически чистых продуктов. Рацион питания должен удовлетворять потребности организма в энергии, быть здоровым и сбалансированным (оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов можно выразить как 1:1:4, то есть ребенку необходимо получать углеводов в 4 раза больше, чем белков или жиров).

## ***Основные ошибки в нашем питании:***

- мы едим слишком много;
- мы любим лакомиться и едим много сладкого;
- мы неправильно выбираем еду;
- мы слишком много пьем вредных напитков — сладкая вода, газировка, крепкий чай, кофе, алкоголь — а нужно отдавать предпочтение просто чистой воде;
- мы не вовремя питаемся — вместо пяти раз, часто мы едим два раза, но до полного насыщения;
- мы любим «быструю еду» и перекусы;
- набор продуктов и питание должны соответствовать возрасту;
- мы не правильно готовим - отдайте предпочтение готовке на пару, варке или запеканию в духовке;
- мы неправильно храним продукты;
- мы слишком мало знаем о питании!

***Если мы исправим все десять ошибок, то в нашей  
семье будет здоровое, правильное питание – основа  
здоровья и здорового образа жизни.***

# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Рекомендуемая среднесуточная норма потребления пищевых продуктов

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа –  
жиры и  
сладости

Масло сливочное - 35 г  
Масло растительное - 18 мл  
Сахар (варенье, мед) - 45 г  
Кондитерские изделия - 15 г\*

5%

3 группа –  
белковая

Мясо - 71-88 г  
Птица - 50 г  
Рыба филе - 60 г  
Яйцо - 0,6 шт.  
Молоко - 300 мл  
Творог - 50 г  
Сыр - 12 г  
Сметана - 10 г  
Кисломолочный напиток - 180 мл\*

Орехи -  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



20%

2 группа –  
свежие овощи  
и фрукты

Овощи свежие, зелень - 400 г  
Фрукты свежие - 200 г  
Фрукты сухие - 20 г  
Соки - 200 г\*

35%

1 группа –  
злаки и  
картофель

Мука - 20 г  
Картофель - 220 г  
Хлеб ржаной - 120 г  
Макаронные изделия - 20 г  
Крупы, бобовые - 50 г\*

40%

**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ, ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ, ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!**