Некоторые правила здорового питания для детей и их родителей

Уважаемые взрослые! Предлагаем вам советы по организации питания в семье:

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола.
5. Ежедневно в рационе семьи должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержание жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.).
6. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
7. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
8. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
9. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
10. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
11. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключить употребление карамели.
12. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.
13. Важно помнить, что правильно сбалансированный рацион питания не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.

Желаем питаться правильно и сбалансировано!