

# Правильное питание – залог здоровья



Правильное питание является залогом здоровья, поскольку оно помогает поддерживать здоровый вес, обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, снижает риск хронических заболеваний и улучшает работу всех систем организма. Сбалансированный рацион,

включающий разнообразные продукты, является основой для хорошего самочувствия.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым. С самого детства мы должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Питание детей несколько отличается от питания взрослых, у детей оно должно быть регулярным. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3-4 часа в одно и то же время. Если система питания ребенка выстроена правильно, то ребенок, нормально развивается, как физически, так и психически.

Сделайте так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию стало для вашей семьи образом жизни. Активно общаясь со своим ребенком, подавая ему пример, вы прививаете хорошие привычки в еде. За столом нужно говорить только о хорошем. Обстановка должна помочь ребенку расслабиться, тогда и аппетит будет хорошим, и настроение доброжелательным. Дети могут помочь вам с сервировкой и украшением блюд.





Когда подаете овощи или фрукты на стол, спросите у детей какие витамины в них содержатся, и почему они так полезны.

Если ребенок отказывается, есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным. Так с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше; с помощью кетчупа и зелени нарисовать узор на яичнице, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т.д.

Пища должна приниматься в спокойной обстановке, без отвлекающих факторов, таких как телевизор, планшет, телефон. Учите ребенка жевать не спеша, с закрытым ртом и есть аккуратно.



Прислушивайтесь к индивидуальным предпочтениям ребенка (аллергия и другие заболевания), но при этом следите, чтобы рацион был максимально разнообразным.

Помните, приучая ребенка питаться правильно, вы закладываете основы его будущего здоровья во взрослой жизни!

