

## В копилку знаний для родителей

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (соотношение белков и углеводов 1: 4).

3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).



## Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Основные  
принципы  
рационального  
питания**

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы*



## 10 СПОСОБОВ

### ВОСПИТЫВАТЬ У ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПИЩЕ

1. Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на личностное развитие ребенка.

2. Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш

3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах, улучшает спортивные показатели. Антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.

4. Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.

5. Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи. Направьте их выбор в другое русло.

6. Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте.

7. Вечером собирайтесь на семейный ужин. Сделайте это традицией. Дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший

риск серьезных проблем в подростковом возрасте.

8. Накладывайте еду в кухне. Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции.

9. Советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную Вами еду.

10. Консультируйтесь с детским врачом. Прежде чем «посадить ребенка на диету», помочь ему набрать вес или внести какие-то радикальные изменения в его питание, проконсультируйтесь с врачом.

