***Полезные продукты***

*Главное требование – продукты должны быть свежими!*

*● Овощи и фрукты, особенно свежие;*

*● супы;*

*● молоко, творог, кисломолочные продукты, сметана;*

*● хлеб, яйца;*

*● масла (животные и растительные);*

*● мясо (кроме баранины), рыба;*

*● продукты, приготовленные на пару;*

*● бобовые и зерновые крупы (сложные углеводы);*

*● сухофрукты и мед.*

***Вредные продукты***

*● Жирные, острые, соленые и жареные блюда;*

*● деликатесы, особенно копченые и соленые;*

*● сладкие газированные напитки;*

*● кофеиносодержащие продукты (кофе, шоколад и т.п.).*

***Примечание:*** *иногда и в небольших количествах всё это можно употреблять. Но при регулярном употреблении большими дозами эти продукты становятся вредными!*

***Правило калорийности питания***

*Калорийность рациона школьника должна быть следующей:*

*● 7–10 лет – 2400 ккал*

*● 14–17лет – 2600–3000ккал*

*● если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300–500 ккал больше.*

***Рекомендуемый медиками набор продуктов на каждый день для младшего подростка:***

*● 200 г мяса и бобовых;*

*● 200 г зерновых продуктов;*

*● 3 чашки молочных продуктов;*

*● 3 чашки растительных продуктов;*

*● 2 чашки фруктов;*

*● 6 чайных ложек масел (растительного и сливочного).*

***Правило сбалансированности питания:***

*Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.*

***Принципы правильного питания***

 *Памятка для родителей*

*● Режим питания: перерывы между приемами пищи не должны быть более 5 часов.*

*● Сбалансированность: правильное соотношение питательных веществ.*

*● Разнообразие и привлекательность блюд.*

*● Полноценность: достаточное количество всех необходимых веществ.*

*● Оптимальность: соответствие калорийности пищи возрастным нормам и расходам энергии.*

*● Натуральность: только свежие и полезные продукты.*

***Как выработать здоровые привычки***

*Советы родителям*

*● Расскажите ребенку о правилах правильного здорового питания.*

*● Будьте для ребенка примером, ешьте вместе с ним правильные блюда. Покажите, как вам нравятся эти полезные блюда.*

*● Старайтесь чаще готовить дома, делайте ставку не на быструю, а на полезную пищу. Вовлекайте ребенка в процесс приготовления пищи.*

*● Если ребенок очень любит сладкое, попробуйте заменить сладости сладкими фруктами и коктейлями на их основе. Не кормите ребенка сладким меньше, чем за час до еды.*

*● Устраивайте семейные обеды и ужины, подавайте на них здоровую пищу. Следите за разнообразием питания.*

*● Не давите на ребенка. Действуйте не силой, а убеждением. Попытайтесь его уговорить попробовать полезное кушанье. Возможно, ребенок согласится съесть половину порции, а остальное сможет выбрать из нравящихся ему, но также полезных продуктов.*

*● Ни в коем случае не заставляйте ребенка силой есть то, что ему не нравится, но считается полезной едой. Лучше в следующий раз по-другому оформить блюдо, ввести новый ингредиент.*

*● Следите, чтобы здоровая еда выглядела как можно более привлекательно.*

*● Вовлекайте ребенка в процесс покупки продуктов. Предоставьте ему возможность выбирать продукты в магазине, но руководствоваться при этом он должен представлениями о полезности пищи. Используйте хитрость. Предоставьте ему, например, выбирать между цветной капустой и фасолью, между яблоками и бананами. Ограничьте его выбор теми продуктами, которые вы и так собирались купить.*

*● Никогда не поощряйте ребенка продуктами питания, будь то мороженое, сок или фрукты. Поощрять лучше книгой, игрушкой, а лучше всего подарить ему ваше время и внимание.*

*● Не используйте поход в рестораны быстрого питания как поощрение или семейный отдых. Иначе вы привьете ребенку подсознательное убеждение в том, что фаст-фуд – хорошая пища. Помните, что привлекательность этих продуктов для ребенка связана не с их пользой, а с усилителями вкуса, которые добавляют производители. Не допускайте, чтобы у ребенка выработалось привыкание к этим усилителям, и он перестал воспринимать вкус и аромат натуральных здоровых продуктов и блюд.*

*● Следите за правильным сочетанием физической активности и потреблением калорий. Лишний вес, набранный в детстве, неизбежно будет перенесен во взрослую жизнь.*

*● Старайтесь не переводить ребенка полностью на сухие завтраки. Внимательно следите за составом «готовых» продуктов. Они содержат много красителей, консервантов.*

*● Сделайте так, чтобы доступ к здоровым продуктам был проще, а к вредным – сложнее. Вместо чипсов держите дома вазу с фруктами.*

*● Следите, чтобы ребенок не перекусывал вредными для здоровья продуктами, чипсами, сухомяткой.*

*● Следите за движением и расходом конфет.*

*● Не ешьте у телевизора и за чтением книги и не позволяйте этого делать ребенку.*

*● Давайте ребенку с собой в школу здоровую еду (яблоко, банан, сухофрукты, орехи, фруктово-злаковые смеси в батончиках) или закажите ему горячий завтрак в школьной столовой. Если вы дадите ребенку деньги в надежде, что он сам выберет в буфете полезные блюда, то знайте, что в 80% случаев дети покупают булочки, пиццу, пирожные и даже не покупают к ним напитков, то есть едят не самую полезную пищу и всухомятку.*

*● Следите за количеством жидкости, которое употребляет ребенок в течение дня. Недостаток воды очень плохо сказывается на самочувствии и здоровье ребенка. Не позволяйте ребенку пить много сладких газированных напитков.*

*● Больше времени проводите с детьми в активном движении на свежем воздухе. Так вы поможете ребенку приобрести здоровый аппетит, и он с удовольствие съест всё, что вы ему предложите.*