

Консультация для родителей

«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»: основные принципы

Чтобы приучить ребенка сбалансировано питаться, важно объяснить ему, как устроен наш рацион и на каких принципах он основан.

Эти принципы легко усваиваются по «Тарелке здорового питания» — опираясь на это руководство, родители могут показывать ребенку и напоминать себе, из чего должно состоять меню здорового человека.

Копию «тарелки» можно распечатать и прикрепить на стену или холодильник для ежедневного напоминания.



Овощи и фрукты должны составлять основную часть приема пищи — 1/2 «тарелки». В рационе ребенка важно обеспечить разнообразие цвета и вида пищи. Помните, что картофель не считается овощем по «Тарелке Здорового Питания» из-за негативного воздействия на уровень сахара в крови.

Отдайте предпочтение цельнозерновым — 1/4 «тарелки». Цельные и неочищенные зерновые — цельная пшеница, ячмень, зерна пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы, — меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна.

Сила белка — 1/4 «тарелки». Рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Их можно добавить в салат, и они хорошо сочетаются с овощами. Ограничьте потребление красного мяса и избегайте потребления переработанного, таких как бекон и сосиски.

Полезные растительные масла — в умеренном количестве. Для рациона ребенка выбирайте полезные растительные масла, такие как оливковое, рапсовое, кукурузное, подсолнечное, арахисовое и другие. Избегайте частично гидрогенизированные масла, которые содержат вредные транс-жиры. Помните, что пониженная жирность не всегда означает «полезное».

Пейте воду, какао или некрепкий чай. В детском меню необходимо исключить сладкие и газированные напитки, ограничить потребление молока и молочных продуктов до одной или двух порций в день, ограничить потребление сока до маленького стакана в день.

Будьте активны. Красный человечек, который бежит вдоль «Тарелки Здорового Питания», — это напоминание, что для полноценного развития ребенка и улучшения обмена веществ необходимы физические нагрузки и двигательная активность.

Два важных момента

1. Важно ограничивать потребление соли в рационе. Необходимо отказаться от соленых закусок, соленой пищи в пакетах (чипсы,

хрустящий картофель, соленый арахис и др.) и стараться не солить уже приготовленную пищу.

2. В кофе, крепком чае и напитках с колой есть кофеин, который возбуждает нервную систему и является лишней нагрузкой для сердца. Лучше, если в рационе школьника всего этого не будет.