

Каждый взрослый хочет,  
чтобы его ребенок рос  
здоровым, умным,  
счастливым.



**Будьте здоровы!**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АМИ** российское агентство  
медико-социальной  
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



**Правильное  
питание  
ребенка -  
здорово  
и здорово!**



ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр  
профилактической медицины» Минздрава России

## Правильное питание ребенка — здорово и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

**Одно из обязательных условий этого — правильное питание.**

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

**Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:**

### Правило 1

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

**Каждый день в меню ребенка должны быть:**

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

**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 ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.



### Правило 2

**Питание ребенка должно быть регулярным.**

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — **4–5 раз в день**. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более 4,5 часов.

**Перекус — за и против?**

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса **фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.**



### Правило 3

**Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.**

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

**Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.**

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

**Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.**

