

Информация для родителей (законных представителей)

« Здоровое питание»

В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым само собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона. Свежие фрукты очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. При дефиците какого-нибудь витамина для микроэлемента ребенок сам набросится на необходимое ему яблоко или на зелень. Нужно следить, однако, за сочетанием фруктов с другой пищей. Вообще правила сочетания справедливы и для взрослых, и для детей.

Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию, но не волноваться, если творогу или гороховой каше ребенок предпочитает рис или картофель. Иногда спрашивают, как быть, если ребенок предпочитает колбасу. Но колбаса – ненатуральная пища, обманывающая органы вкуса. Из нормальных же продуктов ребенок может выбрать все, что едят взрослые. Если в семье употребляют мясо, то его дают и детям. Если же родители вегетарианцы, то и дети отлично растут без животной пищи. Молоко – великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, следует употреблять как можно реже.