

**СОВЕТЫ РАЗРАБОТАННЫЕ НА ОСНОВАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПОМОГУТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК И СДЕЛАТЬ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ БОЛЕЕ ПРАВИЛЬНЫМ.**

Компания «Нестле» и Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи провели анализ питания более чем 30 000 детей в возрасте 3—18 лет во всех регионах России. Результаты исследования показали, что очень многие дети питаются неправильно. Нарушения в питании могут привести к серьезным проблемам со здоровьем.

## БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ!

Многие дети едят недостаточное количество фруктов и особенно овощей (только половину нормы!).

### ПОМНИТЕ ПРАВИЛО 2+5

Каждый день ваш ребенок должен съедать 2 порции фруктов + 5 порций овощей.

### ПРИМЕРЫ ПОРЦИЙ:

				
≈ 130 г листья зелени	≈ 1 большая морковь	≈ 130 г шпинат	≈ 1 крупный помидор	≈ 2 аранжы

## 4 ИДЕИ, КАК ДОБАВИТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ В РАЦИОН

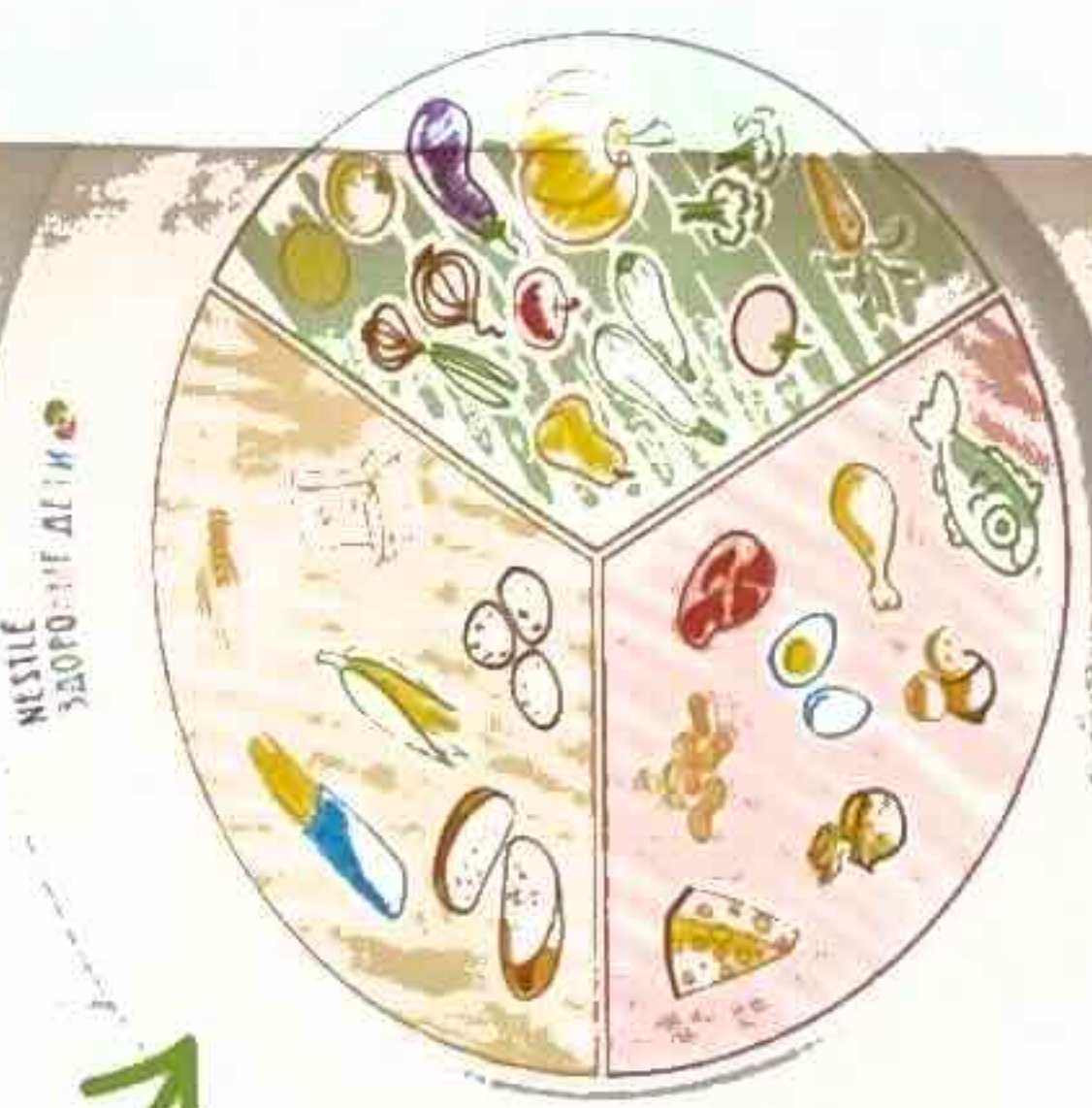
- ✓ **ЗАВТРАК** Свежие сезонные ягоды или фрукты в кашу на молоке, в готовый завтрак или йогурт без добавок.
- ✓ **ОБЕД** Салат из свежих овощей или порезанные овощи.
- ✓ **УЖИН** Запеченные с сыром овощи (цветная капуста, брокколи) или салат из свежих овощей.
- ✓ **ДЕСЕРТ** Свежие фрукты в обед и ужин.

### ОВОЩИ – ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ ДЛЯ ПЕРЕКУСА!

Предложите ребенку галочки из огурца и яблока, дыни и банана.

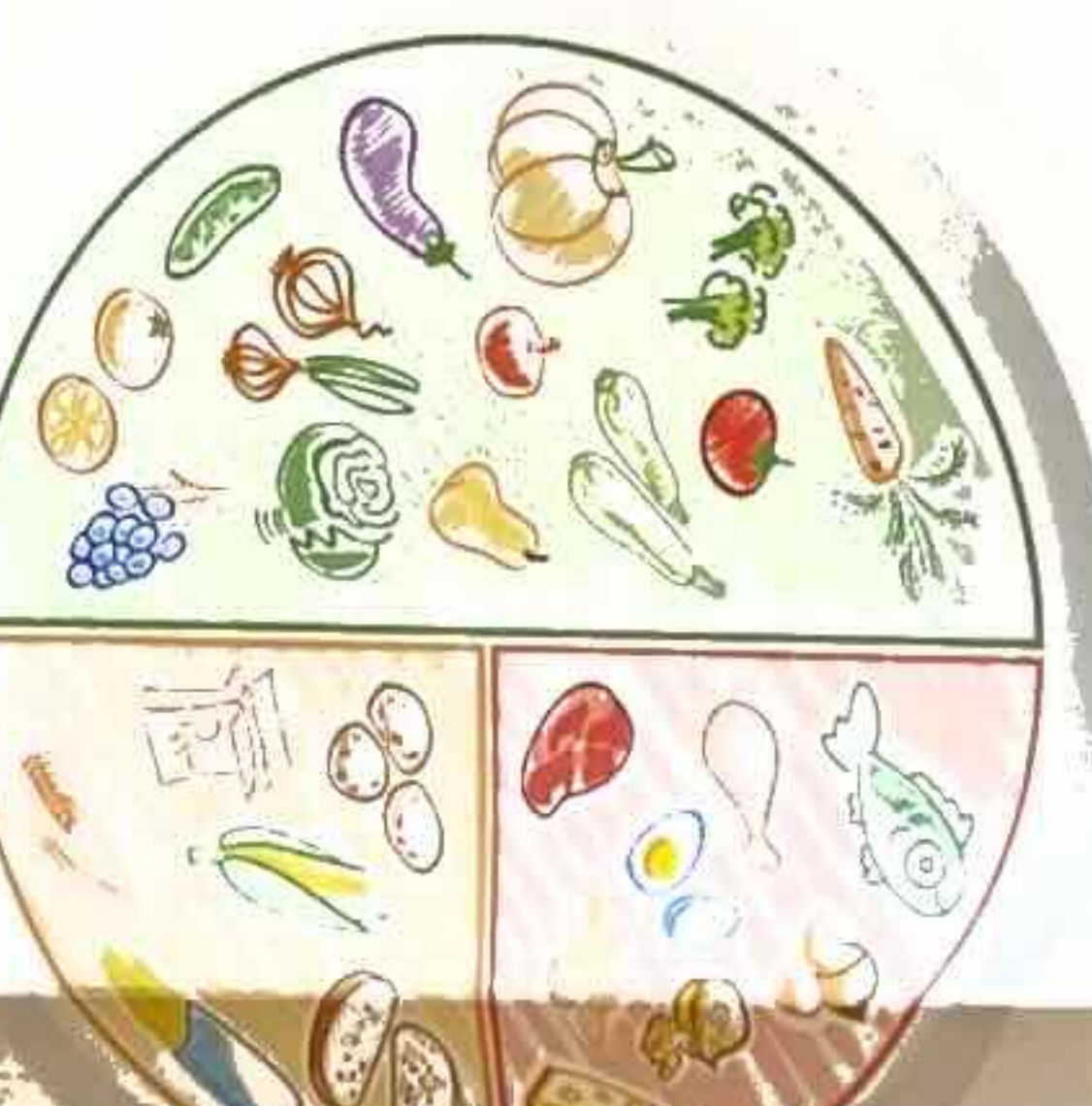
## ТАРЕЛКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Питайтесь сбалансированно вместе с Тарелкой правильного питания! Соблюдайте указанные пропорции и не забывайте про размеры порций.



### ДЛЯ ВЗРОСЛОГО

Взрослые, старайтесь, чтобы половину приема пищи составляли овощи.



### ДЛЯ РЕБЕНКА

Следите, чтобы треть тарелки детей занимали овощи и овощные блюда.

## БОЛЬШЕ ВОДЫ, МЕНЬШЕ САХАРА

### ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ!

Важно не только разнообразно и полноценно питаться, но и достаточно пить. В среднем в течение дня — 7—8 стаканов жидкости.

### СЛЕДИТЕ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ СЛАДКОГО

Каждые 2 из 3 детей едят сахара на треть больше нормы. Удивительно, но больше половины сахара дети получают вместе с напитками!

**ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПРОСТОЙ ПИТЬЕВОЙ ВОДЕ. НАПИТКАМ БЕЗ САХАРА. КЛАДИТЕ МЕНЬШЕ САХАРА В ЧАЙ.**

**ИСТОЧНИКИ САХАРОВ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:**

НАПИТКИ (ЧАЙ, КОФЕ)	≈ 55%	ВИТЕЧКА	≈ 13%	ШКОЛЬНАЯ	≈ 6%
---------------------	-------	---------	-------	----------	------

## НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЗАВТРАК!

По данным исследования, 11—14% детей пропускают завтрак, в результате они недополучают необходимое количество энергии и питательных веществ.

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Исследование питания показало, что только 1 ребенок из 5 получает рекомендованное нормами количество кальция. Причина — недостаточное потребление молока и молочных продуктов — главных источников кальция в нашем рационе.

## ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ НЕ МЕНЕЕ 3 ПОРЦИЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ В ДЕНЬ В ТОМ ИЛИ ИНОМ ВИДЕ

### ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ НАБОР МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ!

- ✓ 1,5 стакана молока
- ✓ 150—180 г кисломолочных продуктов
- ✓ 50—60 г творога
- ✓ 1 кусочек сыра

## МЕНЬШЕ ЖИРОВ И СОЛИ

### ОГРАНИЧИВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ

Почти половина детей потребляют жиров больше рекомендованной нормы.

### СОКРАЩАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ

Уже в возрасте 3—7 лет половина детей потребляют соли больше «взрослой» нормы, а с возрастом количество соли в рационе только возрастает.

**ПРИ ПРИГOTOВЛЕНИИ МЯСНЫХ БЛЮД ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА И ФАРША ИЛИ МЯСО ПТИЦЫ (БЕЗ КОЖИ).**

Ограничьте потребление мясных полуфабрикатов и колбасных изделий — это поможет снизить в рационе количество как жиров, так и соли.

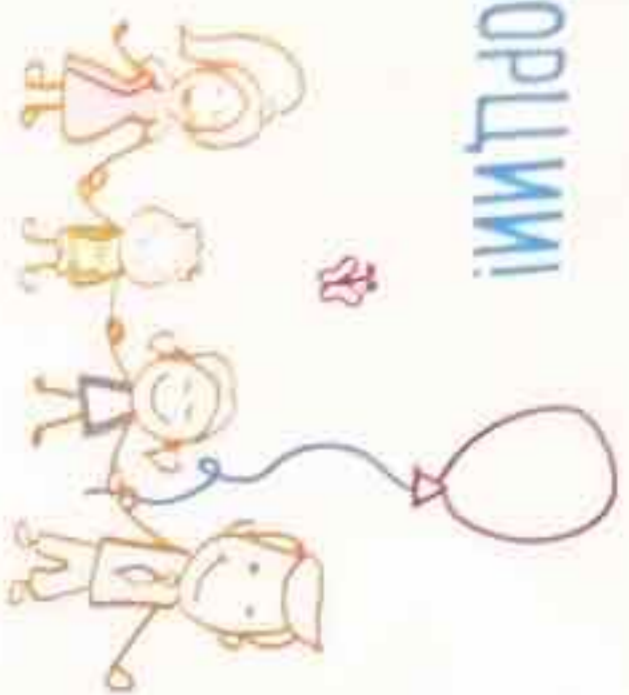
**СОЛИТЕ В КОНЦЕ ПРИГOTOВЛЕНИЯ БЛЮДА — ТАК ВАМ ПОНАДОБИТСЯ МЕНЬШЕ СОЛИ.**

Не досаливайте блюда без особой необходимости, постепенно снижая количество соли в рационе как детей, так и всей семьи.

# РАЗМЕР ПОРЦИИ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

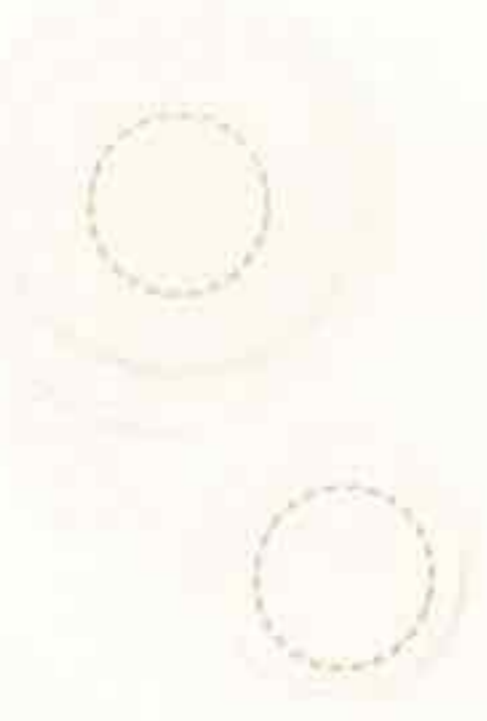
## ДЕТЯМ - ДЕТСКИЕ ПОРЦИИ!

Не забывайте, что размер порции ребенка должен соответствовать его возрасту и отличаться от порции взрослого! Важно также учитывать уровень физической активности — дети, ведущие более активный образ жизни, нуждаются в большем количестве энергии!



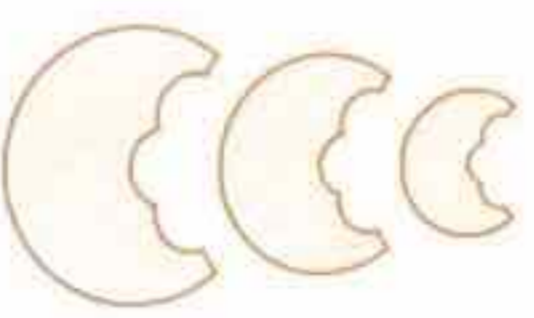
## ИЛЛЮЗИЯ ДЕЛЬБЕФА

Пунктирные круги справа кажутся больше, хотя размер пунктирных кругов одинаков справа и слева. Чтобы избежать перекармливания, выбирайте тарелки меньшего размера!



## БОЛЬШЕ ПОРЦИЯ = БОЛЬШЕ ОТКУСЫВАЕШЬ И БЫСТРЕЕ ЕШЬ

Научите ребенка есть маленькими кусочками, тщательно пережевывая пищу — это поможет снизить риск перекармливания.



## ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ...

ПОМНИТЕ, ЧТО ДЕТИ КОПИРУЮТ ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ. ПОЭТОМУ ВАША ЗАДАЧА - БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ И ВОСПИТЫВАТЬ В НИХ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ С РАННЕГО ВОЗРАСТА

### НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЕДОЙ ВМЕСТЕ!

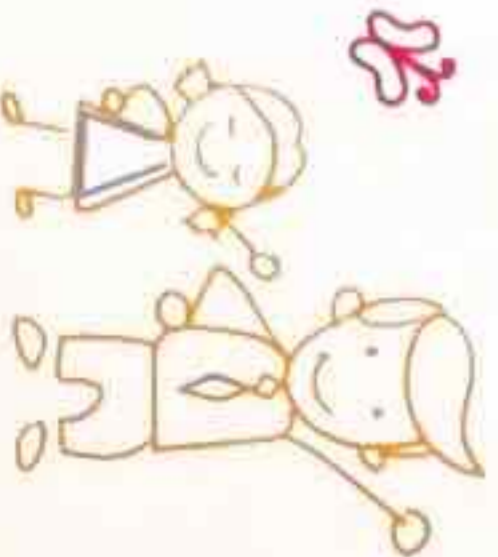
Семейные трапезы закладывают основу поведения ребенка в будущем.

### ГОТОВЬТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!

Это прививает правильные привычки, а ребенка с большим удовольствием съест то, что сам приготовил.

### ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА ЕСТЬ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ

Регулярно предлагайте ему пробовать новые продукты и блюда. Помните, что, для того чтобы ребенок попробовал новую для него еду, он должен попробовать ее около 20 раз.



## ПРОГРАММА «РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ»

Программа «Разнообразное питание» — часть инициативы «Настоящее Здоровье детей». Ее цель — к 2030 году помочь 50 миллионам детей во всем мире вести более здоровый образ жизни и помочь родителям вырастить здоровое поколение.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В СЕМЕЙНОМ ФОТО-КОНКУРСЕ «ВОСПИТЫВАЕМ ЗДОРОВЫХ И СЧАСТЛИВЫХ» И ВЫИГРАЙТЕ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ - ПОЕЗДКУ В МОСКВУ!



С ПОМОЩЬЮ ВИДЕОУРОКОВ В ОНЛАЙН КУЛЬТУРНОМ СТУДИИ ПРИГОВОРИТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ ВКУСНЫЕ, ПОЛЕЗНЫЕ И ОЧЕНЬ ВЕСЕЛЫЕ БЛЮДА!



ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ ПОСМОТРИТЕ ВЕСЕЛЫЕ МУЛЬТФИЛМЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ЖДЕМ ВАС В ГОРОДЕ ЗДОРОВЬЯ ВЫПОЛНИА ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАДАНИЯ. ВЫ СМОЖЕТЕ НЕ ТОЛЬКО ПРОВЕРИТЬ СВОИ ЗНАНИЯ, НО И БОЛЬШЕ УЗНАТЬ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЯХ ПРИЗ ДЛЯ ЛУЧШИХ ЗНАТОКОВ ПИТАНИЯ - ПОЕЗДКА В МОСКВУ!



# NESTLE ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Помогая вам и вашим детям присоединиться к обучающей программе «Разговор о правильном питании», которая не только поможет вам больше узнать о полезных продуктах и блюдах, но и научит работать с собственным здоровьем.

Обучение будет успешным и эффективными лишь в том случае, если вы поддержите желание ребенка вести здоровый образ жизни, а правильная рационального питания будет использоваться в семейных кулинарных традициях и семейном меню.

И помните, что информация, содержащаяся в этой брошюре, является лишь ознакомительной и не заменяет консультацию для вас.

- ✓ Программа «Разговор о правильном питании» реализуется в формате Рационального питания с 1988 года
- ✓ Разработана в сотрудничестве с ведущими российскими диетологами и нутрициологами
- ✓ Программа реализуется для детей от 8 до 13 лет
- ✓ Обучающий курс длится 3 часа
- ✓ Ежегодная конференция участников длится 1,4 млн детей