



ФГБНУ «ИРЗАР»

2024
ГОД СЕМЬИ

#ИРЗАР семье
#Формирование
правильного
питания у детей



#ИРЗАР семье
#Формирование правильного
питания у детей



ФГБНУ «ИРЗАР»

2024
ГОД СЕМЬИ

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ

Формируйте у детей позитивное отношение к еде. Избегайте негативных комментариев о весе или внешности. Вместо этого говорите о пользе различных продуктов и о том, как они помогают расти и развиваться. Это создаст здоровую атмосферу вокруг еды и питания.



#ИРЗАР семье
#Формирование правильного
питания у детей

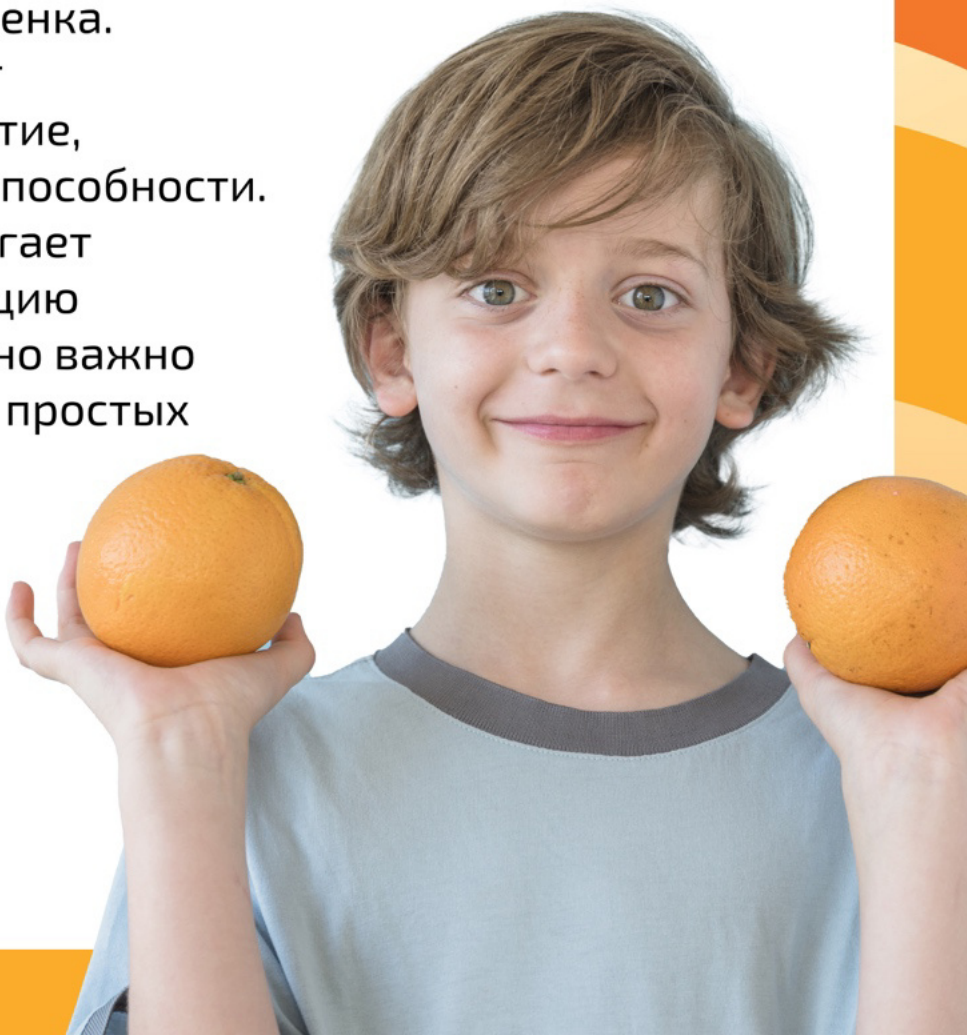


ФГБНУ «ИРЗАР»

2024
ГОД СЕМЬИ

ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правильное питание — основа здоровья вашего ребенка. Оно не только влияет на физическое развитие, но и на умственные способности. Здоровая пища помогает улучшить концентрацию и память, что особенно важно для учебы. Начните с простых шагов: добавьте больше фруктов и овощей в рацион!



#ИРЗАР семье
#Формирование правильного
питания у детей



ФГБНУ «ИРЗАР»

2024
ГОД СЕМЬИ

ВАЖНОСТЬ ЗАВТРАКА

Завтрак — это основа энергичного дня! Он помогает детям сосредоточиться в школе и поддерживает уровень энергии. Убедитесь, что завтрак включает белки, углеводы и полезные жиры. Овсянка с фруктами, омлет или йогурт с ягодами — отличные варианты для начала дня!



#ИРЗАР семье
#Формирование правильного
питания у детей



ФГБНУ «ИРЗАР»

2024
ГОД СЕМЬИ

РАЗНООБРАЗИЕ ПРОДУКТОВ

Разнообразие в питании — залог здоровья! Старайтесь включать в рацион разные группы продуктов: фрукты, овощи, злаки, белки и молочные продукты. Это не только полезно, но и делает еду интересной. Пробуйте новые рецепты вместе с детьми!



#ИРЗАР семье
#Формирование правильного
питания у детей



ФГБНУ «ИРЗАР»

2024
ГОД СЕМЬИ

ОГРАНИЧЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ

Сладости — это вкусно, но их потребление должно быть ограничено. Вместо конфет предложите детям фрукты или домашнюю выпечку с минимальным количеством сахара. Объясните, почему важно заботиться о здоровье, и делайте выбор вместе!

ВОДА ВМЕСТО СЛАДКИХ НАПИТКОВ

Поощряйте детей пить больше воды! Сладкие газированные напитки и соки содержат много сахара и могут привести к проблемам со здоровьем. Сделайте воду более привлекательной: добавьте в нее ломтики лимона или ягоды для вкуса.

#ИРЗАР семье
#Формирование правильного
питания у детей



ФГБНУ «ИРЗАР»

2024
ГОД СЕМЬИ

СОВМЕСТНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Приготовление пищи вместе с детьми — отличный способ привить им любовь к здоровой еде! Позвольте им участвовать в выборе рецептов и приготовлении блюд. Это не только увлекательно, но и помогает развивать навыки и осознание правильного питания.



#ИРЗАР семье
#Формирование правильного
питания у детей



ФГБНУ «ИРЗАР»

2024
ГОД СЕМЬИ

ПРАВИЛЬНЫЕ ПОРЦИИ

Обратите внимание на размер порций! Научите детей слушать свой организм и есть до чувства насыщения, а не до переедания. Используйте небольшие тарелки и сервируйте разнообразные блюда, чтобы дети могли выбирать и контролировать количество.



#ИРЗАР семье
#Формирование правильного
питания у детей



ФГБНУ «ИРЗАР»

2024
ГОД СЕМЬИ

ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ

Перекусы могут быть полезными! Вместо чипсов или сладостей предложите детям фрукты, орехи или йогурт. Подготовьте заранее здоровые закуски, чтобы они всегда были под рукой. Это поможет избежать соблазна нездоровой пищи!



#ИРЗАР семье
#Формирование правильного
питания у детей



ФГБНУ «ИРЗАР»

2024
ГОД СЕМЬИ

ПРИМЕР РОДИТЕЛЕЙ

Дети учатся на примере родителей. Если вы сами придерживаетесь правильного питания, они с большей вероятностью последуют вашему примеру. Делитесь с ними своими предпочтениями и рассказывайте о пользе здоровой еды для организма.

