

## **Консультация для родителей «Составляем питательный рацион»**

Составление питательного рациона для ребенка – ответственная и важная задача, которая требует учета его возраста, физической активности, пищевых предпочтений и общего здоровья. Правильно сбалансированный рацион обеспечит оптимальное развитие, рост, здоровье и энергию для активной жизни ребенка. Вот несколько рекомендаций для составления питательного рациона.

### **Основные компоненты рациона**

**Белки.** Включайте в рацион ребенка источники белка, такие как мясо (курочка, говядина), рыба, яйца, творог, орехи и бобы. Белки необходимы для роста и развития мышц, тканей и органов.

**Углеводы.** Выбирайте сложные углеводы, такие как овощи, фрукты, цельнозерновые продукты (хлеб, крупы, макароны из цельной пшеницы). Они обеспечат необходимую энергию для активности ребенка.

**Жиры.** Важно включать здоровые жиры, которые содержатся в оливковом масле, авокадо, орехах и рыбьем жире (омега-3). Жиры необходимы для нормального развития мозга и центральной нервной системы.

### **Принципы составления рациона**

**Разнообразие продуктов.** Включайте разнообразные продукты, чтобы обеспечить ребенка всеми необходимыми питательными веществами. Цветные фрукты и овощи, разнообразные злаки и бобовые, различные виды мяса и рыбы помогут обогатить рацион.

**Фрукты и овощи.** Постарайтесь включать свежие фрукты и овощи в каждый прием пищи. Они богаты витаминами, минералами и клетчаткой, которые способствуют укреплению иммунной системы и поддержанию здоровья.

**Умеренные сладости и готовые продукты.** Ограничьте потребление сладких и жирных готовых продуктов, таких как газированные напитки, чипсы, сладости и

пирожные. Они обладают высоким содержанием сахара, соли и трансжиров, что не является полезным для здоровья.

*Информация взята из доступных интернет источников*