



МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ПИТАНИЯ В ДОУ

Простые действия, которые помогут снизить вес

- ✓ Ограничьте сладкие напитки. Потребление не должно превышать одной порции не чаще одного раза в неделю. Это касается как газировки, так и покупных соков, компотов, морсов. Вместо этого разрешайте пить воду по желанию ребенка.
- ✓ Уменьшите употребление сладких фруктов до одной порции (100 г) в день.
- ✓ Соблюдайте режим питания – минимум четыре приема пищи в день, обязательно включающий завтрак.
- ✓ Исключите сладкие молочные продукты.
- ✓ Контролируйте размер порций. Если ребенок регулярно просит добавку, предложите ее не сразу, а через 20 минут после приема пищи. Чувство насыщения приходит не сразу и через 20 минут он съест меньше, чем если сразу положить на тарелку добавку.
- ✓ Обогащите рацион пищевыми волокнами, цельнозерновыми продуктами и овощами. Для младших детей – до 300 г овощей в день. Избегайте чрезмерного употребления картофеля.
- ✓ Научите детей есть медленно, без компьютера, телевизора или мобильного телефона.