



## NESTLÉ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Приглашаем вас и ваших детей присоединиться к обучающей программе «Разговор о правильном питании», которая не только поможет ему больше узнать о полезных продуктах и блюдах, но и научит заботиться о собственном здоровье.

Обучение будет успешным и эффективным лишь в том случае, если вы поддержите желание ребенка вести здоровый образ жизни, а правила рационального питания будут учитываться в семейных кулинарных традициях и семейном меню.

Надеемся, что информация, приведенная в этой брошюре, окажется интересной и полезной для вас.

### Программа «Разговор о правильном питании»

- ✓ Реализуется в школах Российской Федерации с 1999 года
- ✓ Разработана в Институте возрастной физиологии Российской академии образования
- ✓ Предназначена для детей от 6 до 13 лет
- ✓ Обучающий курс длится 3 года
- ✓ Ежегодно принимает участие более 1,4 млн детей

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

ЛИСТОВОЙ  
ЗЕЛЕНИ



≈ 1

БОЛЬШАЯ  
МОРКОВКА



≈ 130 г

БРОККОЛИ



≈ 1

НЕБОЛЬШОЙ  
ПОМИДОР



≈ 2

АБРИКОСА

## 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 палочки из огурца и моркови или кусочек сыра с томатами черри.





# 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:  $\approx 55\%$  НАПИТКИ (ЧАЙ, КОМПОТ)  $\approx 13\%$  ВЫПЕЧКА  $\approx 6\%$  ШОКОЛАД

# 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 ПРИГОТОВЛЕНИИ 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 ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА - ТАК ВАМ ПОНАДОБИТСЯ МЕНЬШЕ СОЛИ.**

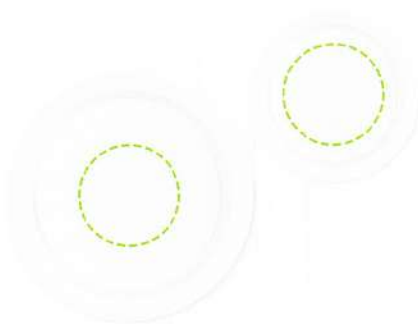
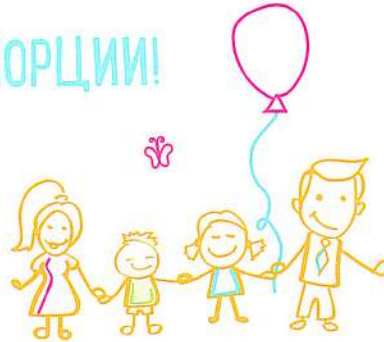
Не досаливайте блюда без особой необходимости, постепенно снижая количество соли в рационе как детей, так и всей семьи.



# 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, регулярно занимающиеся спортом, тратят больше энергии!



## ИЛЛЮЗИЯ ДЕЛЬБЕФА

Пунктирный круг справа кажется больше, хотя размер пунктирных кругов одинаков справа и слева. Чтобы избежать переедания, выбирайте тарелки меньшего размера!

## БОЛЬШЕ ПОРЦИЯ = БОЛЬШЕ ОТКУСЫВАЕШЬ И БЫСТРЕЕ ЕШЬ

Научите ребенка есть маленькими кусочками, тщательно пережевывая пищу, – это поможет снизить риск переедания.



## 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 заложат основу поведения ребенка в будущем.

### ГОТОВЬТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!

Это привьет правильные привычки, а ребенок 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 полюбил новую для него еду, он должен попробовать ее около 20 раз.



## ПРОГРАММА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Программа «Разговор о правильном питании» — часть глобальной инициативы «Нестле. Здоровые дети». 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 КУЛИНАРНОЙ СТУДИИ  
ПРИГОТОВЬТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ  
ВКУСНЫЕ, ПОЛЕЗНЫЕ И ОЧЕНЬ  
ВЕСЕЛЫЕ БЛЮДА!

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

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

