

Не расстраивайтесь,
если не получится
быстро перестроиться
на новый рацион питания.

Радуйтесь тому,
что у вас получается!



Даже незначительные
изменения в образе жизни
оказывают положительный
эффект на здоровье
вашего ребенка.



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Рекомендации
по правильному
питанию
для детей
с избыточной массой тела
и ожирением



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России



...шайка,

...к...
...сп...

- При...
...дук...
- При...
...ребен...

...льсиновым соком, и/или бальзамиче-
...усом); консервы в масле, белый хлеб и любой
...оставе которого есть мука пшеничная
...та, сливочное масло (не более 3–5 грам-
...рки (даже если на них написано: «100%
...ит сахара»: 1 стакан любого сока
...того) содержит минимум 5 чайных
...ладкие газированные напитки,
...юре, чипсы, соленые орехи,
...ки.

...шоколад, сдобу, сливочное
...е и торты, т. к. они
...углеводы в боль-

...2 раз
...и

- При...
...питать...
...в организм с...
...запасать боль...
...Поэтому, если...
...ся, то вес будет...
...завтракать (съе...
...вать в течение дн...
- Привычка переку...
...приемами пищи.

Полезные правила:

- Дома не должно быть еды...
...местах.
- Начинайте обед с супа, перед...
...ребенку стакан несладкой жидкости
- Не посещайте ресторанов фаст-фуда
- Растительное масло тоже надо ограничить...
...потому что оно высококалорийно. Для этого в...
...жарки полезно выбирать

...круп...

...идий. Если предумы...
...метиз... и ПЕКТИНОВ, вы не только способствуе-
...лению, но и укрепляете его иммунитет,
...лучше, снижаете вредное влияние
...на вашего ребенка!

...более 2% жирности, хлеб из обдирной (обойной,
...1 сорта и пр. муки), картофель (отварной целиком
...или запеченный).