Не так важно, что именно ребенок ест на обед, главное, чтобы он был в принципе. Готовьте обеды исключительно из того, что он любит. Тогда ваш ребенок не будет оставаться голодным во второй половине дня.

Последний прием пищи должен осуществляться за 3-4 часа до сна. Ужин должен быть богат белком. Это может быть курица гриль или рыбное филе в кляре. Другой вариант – яйца и бобовые. Включайте салаты из свежих овощей и морепродуктов, а также не забывайте про пиццу, любимое лакомство всех подростков.

Сбалансированное питание у детей подросткового возраста включает полноценный завтрак, вкусный обед и богатый белком ужин. Питательный завтрак улучшает школьную успеваемость ребенка. Обед, приготовленный из любимых лакомств, не только принесет ему радость, но и сделает его более эмоционально **уравновешенным. А регулярные семейные ужины — это залог психического здоровья.**

За дополнительной информацией можно обратиться в

**Радунский социально-педагогический центр Вороновского района по адресу: *г.п. Радунь, ул. Советская, 108 (левое крыло здания школы-интерната)***

**Педагог-психолог:**

***Эйсмунт А.Б.***

**Педагоги социальные:**

*Головня А.И., Валицкая Л.И.*

**Юрисконсульт**

*Винцкевич В.С.*

Нам можно позвонить:

***8(01594)23-6-32, 24-1-72***

**Обращение может быть**

**анонимным!**

****

УО «Радунский государственный социально-педагогический центр Вороновского района»

**Сбалансированное питание**

**для детей разного возраста**

****

**(9, 12 лет)**

**Сбалансированное питание детей**– это ключ к решению многих проблем. Рацион, обеспечивающий ребенка всеми необходимыми питательными веществами, не только благотворно сказывается на его здоровье, но и способствует полноценному росту и развитию.

**Сбалансированное питание для детей 9 лет**

С каждым годом дети становятся все более самостоятельными, и к 9 годам они уже точно могут сказать, что они любят кушать, а что – нет. Сбалансированное питание для детей 9 лет включает три приема пищи и пару перекусов в течение дня.

Ребенку важно почувствовать себя независимым в вопросах питания. Дайте ему волю выбирать то, что ему нравится. Если в более раннем возрасте родители сумели привить знания и любовь к правильному питанию, то на этом этапе не должно возникнуть особых проблем.

Придерживайтесь нескольких простых правил, и ваш ребенок обязательно будет расти здоровым и крепким:

* Еда должна быть разнообразной
* Правильное питание должно быть сбалансировано с физической активностью
* Старайтесь свести к минимуму продукты с насыщенными и транс-жирами (чипсы, магазинная выпечка, гамбургеры)
* Рациональное питание не должно включать много соли и сахара
* Включайте в рацион больше овощей, фруктов и зерновых продуктов.

**Сбалансированное питание для детей 12 лет**

Рекомендованная суточная норма потребления калорий в этом возрасте зависит от уровня активности ребенка. В среднем для не очень подвижных детей это примерно 1600-1800 калорий в день. Не нужно считать каждую калорию, достаточно сделать акцент на продуктах с высокой питательной ценностью.

В период с 12 до 18 лет происходит самый резкий скачок в росте ребенка. Для полноценного развития сбалансированное питание для детей 12 лет должно не только обеспечивать необходимой энергией, но и включать важные витамины и минералы:

* Кальций (для крепких костей и зубов)
* Фолиевая кислота (для полноценного роста)
* Железо (для нормального функционирования кроветворной системы)
* Цинк (для полноценного полового созревания)
* Магний (для работы сердца)
* Витамины А и Е (для хорошего зрения и сильной иммунной системы)
* Витамин D(для усвоения кальция)

Сбалансированное питание меню для детей 12-18 лет: завтрак, обед и ужин + перекусы

Исследования показали, что вкусный и питательный завтрак способствует лучшему усвоению информации в школе. Но подростки часто не желают съедать весь завтрак, ограничиваясь легким перекусом. Для быстрого завтрака отлично подойдут:

* Питьевой йогурт и тост из цельнозернового хлеба
* Фруктовый смузи и батончик-мюсли
* Каша с добавлением молока или йогурта
* Сэндвич с яйцом и сыром