этот возраст знаменуется выраженным стремлением к принятию самостоятельных решений. Ребенок не только ходит в магазин вместе с родителями, но и принимает самое активное участие в выборе продуктов.

Также велико влияние ровесников. Дети во многом подвержены влиянию своих одноклассников или друзей по двору, и вопросы питания – не исключение. Если кто-то из сверстников постоянно ест фастфуд, то ваш ребенок обязательно начнет делать то же самое.

Сбалансированное питание для детей 8 лет должно обязательно включать 3 -4 приема пищи в день. В этом возрасте дети очень активны: они посещают кружки, многие начинают заниматься спортом. Поэтому они могут забывать поесть или не уделять этому достаточно времени. Решить эту проблему можно путем сытных и полезных завтраков. Каши, омлеты, блинчики с творогом, фруктовые салаты, натуральные йогурты – все это прекрасно подходит для утреннего приема пищи. Но и не надо забывать про обед и ужин. Если ваш ребенок не ест в школьной столовой, то всегда следите, чтобы он брал обед с собой.

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**

****

**(от 2 до 8 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 детей 2 лет**

Детям этого возраста необходимо много энергии. В 2 года ребенок может вести себя избирательно относительно того, что он ест. Характерны следующие особенности пищевого поведения:

* Ребенок ест меньше, чем ел до этого
* Отказывается пробовать новое
* Не ест продукты, которые ел ранее

После года дети начинают расти медленнее, чем до года, поэтому им требуется меньше калорий. От 1000 до 1300 калорий в день является нормой. Большая часть пищи приходится на завтрак, чуть меньше – на обед, а к ужину ребенок может даже не притронуться. Старайтесь следить за тем, что ест ваш ребенок. Сбалансированное питание детей 2 лет обязательно включает:

1. Молоко (йогурт, сыр или иной продукт, богатый кальцием)
2. Фрукты и овощи, богатые витаминами С и А (по 2 столовые ложки в день)
3. Зерновые продукты – хлеб и злаки (цельнозерновые каши должны быть обогащены железом)
4. Белок – мясо, бобовые, яйца, тофу или арахисовое масло

**Сбалансированное питание для детей 7 лет**

В 7 лет ребенок начинает ходить в школу. Сбалансированное питание детей школьного возраста значительно отличается от питания детей дошкольного возраста.

В этом возрасте формируются пищевые привычки, которые остаются с ребенком на всю жизнь. Исследования показали, что дети, страдающие от ожирения, предрасположены к диабету и болезням сердца. Чтобы быть сильным и здоровым, ребенку необходимо потреблять от 1200 до 2000 калорий в день – в зависимости от его роста и веса.

Сбалансированное питание для детей 7 лет характеризуется следующим распределением белков, жиров и углеводов:

* 50-60 % — углеводы (например, коричневый рис или цельнозерновой хлеб)
* 10-30 % -белки (рыба, курица, тофу и нежирное мясо)
* 25-35 % -моно- и полиненасыщенные жиры (оливковое масло, рыба и орехи)

Если ваш ребенок ест в школьной столовой, то объясните ему, что жирную пищу, как жареная картошка или гамбургеры, можно есть, но не часто, и обязательно сочетать с более полезной едой.

Обязательно садитесь ужинать всей семьей. Ребенок имеет свойство перенимать привычки у родителей. Важно, чтобы эти привычки были правильными. Готовьте то, что ему нравится. Если это лазанья, то приготовьте ее из макарон твердых сортов пшеницы и добавьте к порции больше свежих овощей.

**Сбалансированное питание для детей 8 лет**

В 8 лет дети уже знают несложные правила правильного питания. Если родители уделяют достаточно внимания ребенку и сами являются примером для подражания, то он довольно быстро схватывает, что есть можно, а что – нет. С другой стороны,