

У дітей повинно бути 4-5 прийомів їжі на день. Не можна пропускати сніданок, а до школи слід брати смачний перекус, до якого обов'язково входять овочі та фрукти.



Все, що приготував сам, можна їсти!



Тетяна Поліщук,
Дитячий
гастроентеролог
клініки «Into-Sana»

Можна їсти і пити щодня

Всі овочі: огірки, помідори, баклажани, кабачки, гарбуз, селера, редиска, шпинат, броколі, перець, капуста, цибуля, зелень, морква, буряк, кукурудза, горошок. **Бобові:** квасоля, сочевиця, боби.

Всі фрукти і ягоди: яблуко, груша, вишня, черешня, апельсин, грейпфрут, банан, виноград, персик, гранат, ананас, слива, абрикос, гарбуз, диня, смородина, кіwi, помело.

Каші з цільнозернової крупи (гречка, вівсянка, кукурудзяна, пшенична), нешліфований рис, макарони з твердих сортів пшениці, цільнозерновий хліб і хлібці.

Горіхи, насіння, сухофрукти (жменьку), мед (1-2 чайні ложечки).

Яйця, нежирне м'ясо (телятина, курятини, індичка), риба, морепродукти.

Сир кисломолочний, сир твердий, молоко, йогурт (без добавок), кефір.

Природна вода, фруктовий та трав'яний чай.

Зелений колір світлофора означає розумний вибір здорової їжі, яка не тільки приносить задоволення, але й забезпечує зростаючий організм дітей і підлітків усіма корисними речовинами.



Олег Швець,
голова Асоціації
дієтологів України



Всеукраїнська громадська організація
«АСОЦІАЦІЯ ДІЕТОЛОГІВ УКРАЇНИ»

СВІТЛОФОР ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ, БАТЬКІВ, БАБУСЬ І ДІДУСІВ



Якщо вас весь час щось притягує до холодильника – спробуйте зняти з нього магнітики!



Краще відмовитися взагалі



або їсти дуже-дуже рідко та у мінімальній кількості

Смажене та жирне м'ясо, копчені продукти, ковбасні вироби та сосиски, свинина, наваристі бульйони, крабові палички, консерви.

Картопля фрі, чіпси, сухарики, макарони, вермішель швидкого приготування.

Пельмені, равіолі, вареники, інші магазинні вироби з тіста.

Майонез, маргарин, плавлений сирок, кетчуп.

Магазинні солодощі, цукерки, печиво, сухарі, бублики, молочний шоколад з добавками, солодкі газовані напої.



Ольга Ілюхіна,
автор проекту
«Здорове
харчування
для дітей»

Забороняти щось дітям і собі – це означає привертати особливу увагу і інтерес до недозволеного продукту. Тому ми намагаємося відійти від жорстких заборон і суворох обмежень.



Я готую прекрасно, особливо гарно ріжку хліб!



ЗДОРОВЕ
ХАРЧУВАННЯ
ДЛЯ ДІТЕЙ

INTO SANA