



Советы для родителей о правильном питании детей

Правильное питание ребёнка - залог здоровья на долгие годы!
2 основных принципа правильного питания:

1 принцип - энергетический баланс

Первый принцип здорового питания - это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей и энергией, которую он тратит.

Масса тела - главный индикатор энергетического баланса.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

! Если значение ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме и правильно употребляете калории.

! Если значение ИМТ меньше 18,5, то это говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов.

! Если ИМТ от 25 до 30 - обладатель лишнего веса. Необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе грозит ожирение.



2 принцип - «здоровая» тарелка

Второй принцип здорового питания - это химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Чего и сколько должно быть в «здоровой» тарелке?

