



Советы о по полезному перекусу

1. Предлагайте перекус, который включает овощи, фрукты и нежирные молочные продукты.
2. Устраивайте перекусы с определенной регулярностью, но не менее чем за 1,5 часа до приема пищи. Ограничьте свободный доступ к еде в течение дня.
3. Подавайте перекусы на обеденном столе.
4. Предлагайте перекусы для утоления голода, а не для успокоения ребенка или поощрения его поведения.
5. Экономьте деньги и берегите здоровье благодаря перекусам собственного приготовления.
6. Устраивайте из перекусов развлечение, приготовив «апельсиновые улыбки», «огуречные колесики», «брокколиевые деревья», овощные соусы и забавно нарезанные сэндвичи.
7. Подавайте перекусы с водой, обезжиренным или нежирным (1 %) молоком.

Сегодня ваш ребенок узнал, почему так важно устраивать перекус полезными продуктами.

У маленьких детей маленький желудок, поэтому им нужно есть каждые два-три часа. Полезный перекус помогает им получить необходимые питательные вещества и дает энергию между приемами пищи. Ваш ребенок учится, наблюдая за вами. Делайте здоровый выбор — и ваш ребенок будет брать с вас пример.

Кроличьи ушки с творожным соусом-дипом

Количество: 6 порций

Ингредиенты

- 1 1/2 стакана нежирного или обезжиренного йогурта без добавок
- 1/2 чайной ложки сушеного шнитт-лука
- 3/4 чайной ложки сушеной петрушки
- 1/4 чайной ложки сушеного укропа
- 1/4 чайной ложки чесночного порошка
- 1/4 чайной ложки лукового порошка
- 1/8 чайной ложки соли

Морковь, сладкий перец, огурцы, сельдерей, цукини и/или хикама

Приготовление

1. **Смешайте** в миске все ингредиенты, кроме овощей.
2. Накройте миску и поставьте в холодильник минимум на два часа.
3. Нарезьте овощи тонкими длинными ломтиками.
4. **Налейте** на дно маленькой детской чашки столовую ложку соуса.
5. **Выложите** овощи в чашку так, чтобы они стояли в вертикальном положении.
6. **Приятного аппетита!**

Попросите ребенка помочь вам с важными шагами.

Советы. Попробуйте хумус (соус из нута) или мягкий творог в качестве соуса.

Утоляйте жажду водой!

Для здоровья детей подавайте здоровые напитки.

ВОДА:

- Когда ребенок говорит: «Я хочу пить», предложите ему воду вместо других напитков.
- Будьте для ребенка образцом для подражания. Пейте воду в присутствии детей.
- Обеспечьте наличие воды во время еды и перекусов.

МОЛОКО:

- В течение первых 12 месяцев жизни детям рекомендуется пить грудное молоко.
- Дети в возрасте от 12 до 24 месяцев могут пить цельное молоко.
- Детям старше 2 лет следует пить обезжиренное или нежирное (1 %) молоко.
- Детям всех возрастов следует давать молоко без вкусовых добавок.

СОК:

Дети не нуждаются в соке, а младенцам в возрасте до 12 месяцев вообще не следует его пить.

Если вы даете детям сок, убедитесь, что это 100%-ный сок, и ограничьте его употребление до:

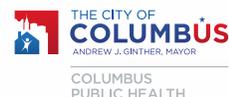
- 120 мл или 4 унций (1/2 стакана) в день или меньше для детей в возрасте от 12 месяцев до 3 лет.
- 170 мл или 6 унций (3/4 стакана) в день или меньше для детей в возрасте старше 3 лет.



РАЗНООБРАЗЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

- Добавьте в воду нарезанные апельсины, лимон, лайм, ягоды, свежую мяту или базилик, чтобы сделать ее вкуснее.
- Смешайте поровну воду и 100%-ный сок и заморозьте в лотках для льда, чтобы лед был более ароматным.
- Пусть дети добавляют в свой стакан воды то, что захотят.

COLUMBUS PUBLIC HEALTH
Healthy Children, Healthy Weights
240 Parsons Ave., Columbus, OH 43215
www.publichealth.columbus.gov



8/2017

Здоровое питание и физическая активность в учреждениях по уходу за детьми



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (USDA) в рамках Программы дополнительной продовольственной поддержки (SNAP). Данная организация обеспечивает равные возможности при оказании услуг и найме. В рамках SNAP оказывается помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Эта программа может помочь вам покупать питательные продукты для улучшения питания. Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами по номеру 1-855-777-8590.