ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «СВЕТЛЯЧОК»
ООО ДОЛ «СВЕТЛЯЧОК»

Правила здорового питания:

1. Рацион ребенка должен быть сбалансированным по незаменимым и заменимым нутриентам (биологические значимые элементы)
2. Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка
3. Минимум 60% белков в рационе ребенка должно поступать из продуктов животного происхождения
4. Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира
5. Быстрые углеводы (сладости) должны составлять до 10-20 % всех углеводов.
6. Режим приема пищи, важно чтобы ребенок питался регулярно
7. В рацион ребенка должны входить: хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия лучше готовить на муке грубого помола
8. Один-два раза в неделю в рацион должна быть включена рыба, а также минимум 1 раз в неделю красное мясо

9. Бобовые рекомендуется включить в рацион 1-2 раза в неделю

10. Должно присутствовать пять порций овощей и фруктов, под одной порцией понимается:

- Апельсин
- Яблоко
- Банан
- 2 небольших фрукта (абрикос, слива)
- 50 гр. Овощного салата
- Стакан натурального сока
- Столовая ложка сухофруктов
- 3 ст. л. Отварных овощей