КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как вырастить чемпиона

Здоровое питание — фундамент силы, ума и характера



Вкус закладывается до семи лет

Привычки вкуса формируются до 7 лет и остаются надолго.

Новое блюдо стоит предлагать 8–10 раз — без давления.

Пример взрослых убеждает сильнее любых уговоров.



Тарелка чемпиона: три простых части

½

Овощи и фрукты

Половина тарелки — клетчатка и витамины.

¼

Белок для мышц

Мясо, рыба, яйца, творог — строители тела.

¼

Крупы для энергии

Гречка, рис, картофель — топливо для бега.

Простое правило: половина тарелки — растительная еда, четверть — белок, четверть — энергия.

5

порций овощей и фруктов каждый день

Это рекомендация ВОЗ для ребёнка. Одна порция — примерно с его кулачок.

Скрытая порция прячется в супе, запеканке и смузи.





СКРЫТЫЙ САХАР

Стакан сока — это 6 ложек сахара

Столько же — в сладком йогурте и глазированных хлопьях. Для ребёнка 5–7 лет это почти дневная норма.

Читайте состав: «сахар» и «сироп» прячутся под разными именами.



Режим важнее меню

Четыре приёма пищи в одно и то же время — и аппетит становится предсказуемым.

1

Завтрак

7:30–8:30 • 25% энергии

2

Обед

12:30–13:30 • 35%

3

Полдник

15:30–16:00 • 10%

4

Ужин

18:30–19:00 • 25%

Между приёмами — вода. Сладкие напитки и печенье сбивают аппетит перед едой.

Перекус чемпиона

- Яблоко + горсть орехов
- Йогурт без сахара + ягоды
- Морковные палочки + хумус

Перекус — не замена еде, а мостик между приёмами. Давайте его через 3 часа после основного.





Не делите еду на «можно» и «нельзя»

80/20

80% рациона — полезная основа, 20% — любимые вкусности без чувства вины. Запрет рождает тягу.

Чипсы и газировка — не «награда», а редкое лакомство.



ГЛАВНОЕ ЗА СЕГОДНЯ

Чемпион вырастает за столом

Сегодняшняя тарелка — завтрашняя сила. Начните с одного общего завтрака.