Для чего легкие закуски?

Большинство детей любит легкие закуски. Это замечательно! Считайте такие закуски минипорциями еды, которые помогают обеспечивать питательные вещества и пищевую энергию, необходимые вашему ребенку чтобы расти, играть и учиться.

Помогите своему ребенку разумно потреблять легкие закуски.

У вашего ребенка маленький желудок. Естественно, что в обед ребенок ест меньше, чем Вы. Легкие закуски позволяют вашему ребенку в достаточной степени есть и пить на протяжении всего дня. Действительно, для большинства детей самое лучшее, когда они едят четыре-шесть раз в день.

Всегда держите под рукой закуски группы обычных пищевых продуктов: например, сырые овощи, фрукты, соки, молоко, сыр, йогурт, хлеб, арахисовую пасту, сваренные вкрутую яйца.

Пусть легкие закуски заполняют пробелы. Если ваш ребенок пропустил прием сока в завтрак, предложите фрукты во второй завтрак.

Строго соблюдайте сроки приема легких закусок – за два-три часа до основного приема пищи. В этом случае ваш ребенок проголодается к обеду или ужину.

Давайте легкие закуски для утоления голода. Не поддавайтесь на желание дать закуску чтобы унять слезы, успокоить ребенка или вознаградить поведение. Это может привести в дальнейшем к эмоциональному перееданию.

Порции легких закусок должны быть маленькими. Если ваш ребенок все еще голоден, он будет просить добавки. Дайте своему ребенку решить, что будет достаточным.

Поощряйте чистку зубов после закусок – особенно после хлеба, крекеров и сладкой пищи.

Сами разумно потребляйте закуски! Едите ли Вы легкие закуски, когда находитесь в напряжении или скучаете – или только когда голодны? Какие продукты Вы едите в качестве легких закусок? Помните, ваш ребенок усваивает привычки потребления закусок, глядя на Вас. Будьте хорошей моделью для подражания!

Поменьше легких закусок, в которые добавлен сахар.

Предлагайте молоко, соки или воду в качестве легкого питья. Сладкие и фруктовые напитки вытесняют пищу, которая нужна вашему ребенку для роста и здорового развития.

Сделайте привычными закусками обычные пищевые продукты.
Иногда можно дать немного конфет.

Рекомендация для родителей:

Иногда дети заявляют, что голодны, когда в действительности хотят привлечь внимание. Уделите немного времени своему ребенку – поговорите или развлеките. Ваш ребенок даст Вам знать, если он действительно голоден.

По материалам публикации
NIBBLES FOR HEALTH
Информационный бюллетень по вопросам питания для родителей маленьких детей, Министерство сельского хозяйства США, Служба пищевых продуктов и питания

Для чего легкие закуски?

Легкие закуски хороши для всей семьи!

Удовольствие для детей!

Быстрые закуски:

- Цельные фрукты, нарезанные толстой соломкой
- Ягоды
- Сырые порезанные овощи
- Крекеры из грубой муки
- Сырные палочки
- Сыр с крекерами
- Бублик с арахисовой пастой
- Замороженный йогурт

Закуски-полуфабрикаты:

- **Молочные коктейли:** залейте молоко, сок и добавьте лед в емкость с крышкой. Встряхните!
- **Сосульки из фруктового сока:** заморозьте фруктовый сок в небольших бумажных стаканчиках или в формочке для кубиков льда.
- **Хрустящие бананы:** Очистите бананы. Проверните их в арахисовой пасте или йогурте, затем прокатите по дробленым злаковым хлопьям. Охладите!
- **Палочки с арахисовой пастой:** Заполните черешки сельдерея арахисовой пастой.
- **Тосты с корицей:** Пожарьте в тостере куски хлеба из цельной пшеничной муки. Поверх намажьте немного маргарина или сливочного масла. Обсыпьте коричным сахаром.

Любимые вашим ребенком легкие закуски из группы обычных пищевых продуктов:

Вместе с легкими закусками предлагайте молоко или сок.

Департамент здравоохранения и услуг населению пенсионного возраста (DHSS)
Программа WIC и здорового питания
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS является работодателем равных возможностей, предоставляющим определенные преимущества отдельным группам населения. Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Адаптированные варианты этой публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения шт. Миссури и услуг населению пенсионного возраста по тел. 573-751-6204. Для лиц с нарушениями слуха и речи – тел. 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.

Russian #997 (09-07)