



Полезные вкусняшки


Кормим детей правильно и полезно.

Подготовила Родионова Татьяна



Задачи:

- Доказать, что правильное питание – основа качества жизни.
- Работа с родителями, по формированию стремления к здоровому образу жизни через питание.
- Привлечь родителей к формированию правильного детского питания.

- 
- Самую большую услугу, которую могут родители оказать своим детям - это не вмешиваться в их природу вкусов. Родители могут и должны формировать привычку питания своих детей осознанно либо даже не задумываясь над аспектом жизни. Взрослые должны подходить к питанию своих детей и кормить их исключительно блюдами собственного приготовления. Потому, что в домашней кухне отсутствуют красители, консерванты, усилители вкуса, подсластители и т.д.

Фомин Гоша

Кажется, что проще – бери фрукт бери и кушай. Фрукты сами по себе хороши. Когда наступает фруктовый сезон можно наесться вдоволь!

Зимой и весной яблоки, бананы и груши начинают порядком надоедать и тут можно воспользоваться вариациями на тему фруктовых вкусняшек.



Смуззи-йогурт. Его можно сделать смешав банан с любыми замороженными ягодами, либо с яблоком или грушей. Дальше ваша фантазия!

Краснов Петя



Фруктовый салатик

Смешать яблоки, банан, киви. Для соуса можно взять йогурт, сметану, сливки и посыпать молотыми отрубями.



Гаврилов Никита

Простая идея запечь
яблоки. И правильная!

Яблочки садовые очень я
люблю!

С помощью мамы в
духовке запеку.

Сахарком присыплю:

«Вот такой десерт...»

Вкусные , полезные
яблочки мои

Кушайте, ребятки – нам
ещё расти!!!



Чурсин Владик



Получается довольно вкусно!



Васильчикова Варя

Овощные салаты не менее полезны и богаты витаминами.
Идеальный перекус для всей семьи.



Сахаров Тимофей

Любой сухофрукт лучше любой конфеты. Цукаты и сухофрукты можно добавлять в любые блюда вместо сахара, например в кашу! Она получается в разы вкуснее!







Молодых Вера

Молочные продукты очень полезные для растущего организма, они насыщают детский организм кальцием, белками и жирами. Из творога можно приготовить всевозможные вкусные блюда для десерта.

Молочные продукты очень полезные для растущего организма, они насыщают детский организм кальцием, белками и жирами. Из творога можно приготовить всевозможные вкусные блюда для десерта.



В меню детей присутствие рыбы очень важный момент. Рыба содержит минералы – йод, который необходим для полноценного умственного и нервно-мышечного развития ребенка и фтора, который участвует в формировании зубной эмали и отвечает за развитие костной системы.


Вепренцев Ярослав



Чтобы дети кушали с аппетитом необходимо любое блюдо оформить эстетично и с любовью.

Ходырева София





Уважаемые, взрослые, прививайте детям правильные пищевые привычки. Процесс формирования этих привычек будет более успешным если все члены семьи придерживаются основным принципам сбалансированного питания.

Правильное в количественном и качественном отношении, питание - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.