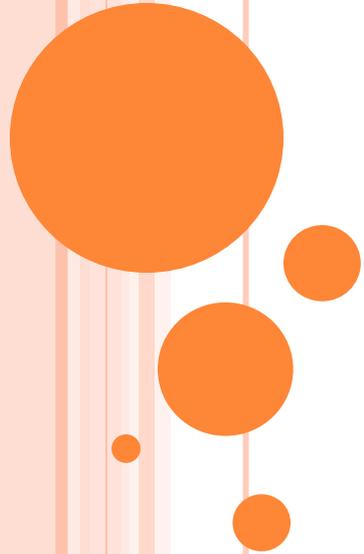


# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСТВЕ.





# Принципы питания

→ Сбалансированное

→ Здоровое

→ Привлекательное внешне





# ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ



# СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ











# ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**ОГРАНИЧЕНИЕ**

**Жир**  
сливочное масло, сало, маргарин вместо сливочного, жареные мясные продукты

**Сладостей**  
и всех частей сладких консервированных напитков

**Поваренной соли**  
(вместе с сыром и сметаной)  
не более чайной ложки на порцию съедобных продуктов

**Алкоголя**  
потребление в сутки не более 30 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

**РЕКОМЕНДУЮТСЯ**

Свежие зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, каши, гречка, рис, пшено, макаронные

300 грамм в более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Вареные, печеные, жареные, соевые продукты, орехи

Нежирные мясо и птица, нежирные мясные продукты

Растительные масла для заправки салатов и бутербродовых ломов

Жиры (не сладкие) не менее 1,5 порции в день

Заготовки с ограничением продуктов, вредных здоровья

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводов, 10-15% — белки и 15-20% — жиры)

Важно не диета, а осознанный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ФГБУ ГИИЗ Профсоюзной медицины Минздрава России, Москва

### ПОТВОРЕНИЕ И ОТСЕЧЕНИЕ СЛАДКОГО

Родители имеют влияние, если говорят охотно и спокойно о сладком. Сладкое можно есть, но в меру. Сладкое — это удовольствие, а не еда. Сладкое — это удовольствие, а не еда. Сладкое — это удовольствие, а не еда.

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!**

- Доказано, что дети, которые едят сладкое, имеют более высокий индекс массы тела (ИМТ).
- Дети, которые едят сладкое, имеют более высокий индекс массы тела (ИМТ).
- Дети, которые едят сладкое, имеют более высокий индекс массы тела (ИМТ).
- Дети, которые едят сладкое, имеют более высокий индекс массы тела (ИМТ).
- Дети, которые едят сладкое, имеют более высокий индекс массы тела (ИМТ).
- Дети, которые едят сладкое, имеют более высокий индекс массы тела (ИМТ).

### МЕРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

«Как сделать ребенка и родителей здоровыми и счастливыми? Самый простой способ — это правильно питаться. Правильное питание — это не диета, это привычка есть то, что нужно организму. Правильное питание — это не диета, это привычка есть то, что нужно организму. Правильное питание — это не диета, это привычка есть то, что нужно организму.»

**Помните!**

- Правильное питание — это не диета, это привычка есть то, что нужно организму.
- Правильное питание — это не диета, это привычка есть то, что нужно организму.
- Правильное питание — это не диета, это привычка есть то, что нужно организму.
- Правильное питание — это не диета, это привычка есть то, что нужно организму.
- Правильное питание — это не диета, это привычка есть то, что нужно организму.
- Правильное питание — это не диета, это привычка есть то, что нужно организму.



## *«Омлет с овощами»*

*ингредиенты:*

яйцо

молоко

морковь

лук

капуста белокочанная

масло сливочное



## *«Суфле из отварной курицы»*

*ингредиенты:*

куры

молоко

мука пшеничная

яйцо

масло сливочное

соль йодированная



## ***«Запеканка из капусты и отварного мяса»***

*ингредиенты:*

капуста белокочанная

говядина

яйцо

молоко

крупа манная

масло сливочное



## ***«Зразы картофельные с отварным мясом»***

*ингредиенты:*

картофель

яйцо

мука пшеничная

масло подсолнечное

говядина

лук репчатый

масло сливочное



## *«Морковное печенье»*

*ингредиенты:*

морковь

сахарный песок

масло сливочное

мука пшеничная



## *«Крокеты из моркови и изюма»*

*ингредиенты:*

морковь

крупка манная

молоко

изюм

яйцо

масло сливочное

сахарный песок



## *«Рыба по-польски»*

*ингредиенты:*

рыба

яйцо

МОЛОКО

масло сливочное



## *«Запеканка морковно-яблочная»*

*ингредиенты:*

МОРКОВЬ

яблоко

крупя манная

МОЛОКО

яйцо

сахарный песок

масло сливочное



Спасибо за внимание!

