

Здоровое питание



Рацион здорового питания для детей должен включать все основные группы продуктов

Жиры и сладкое умеренно

Молочные и мясные продукты 2-3 блюда ежедневно

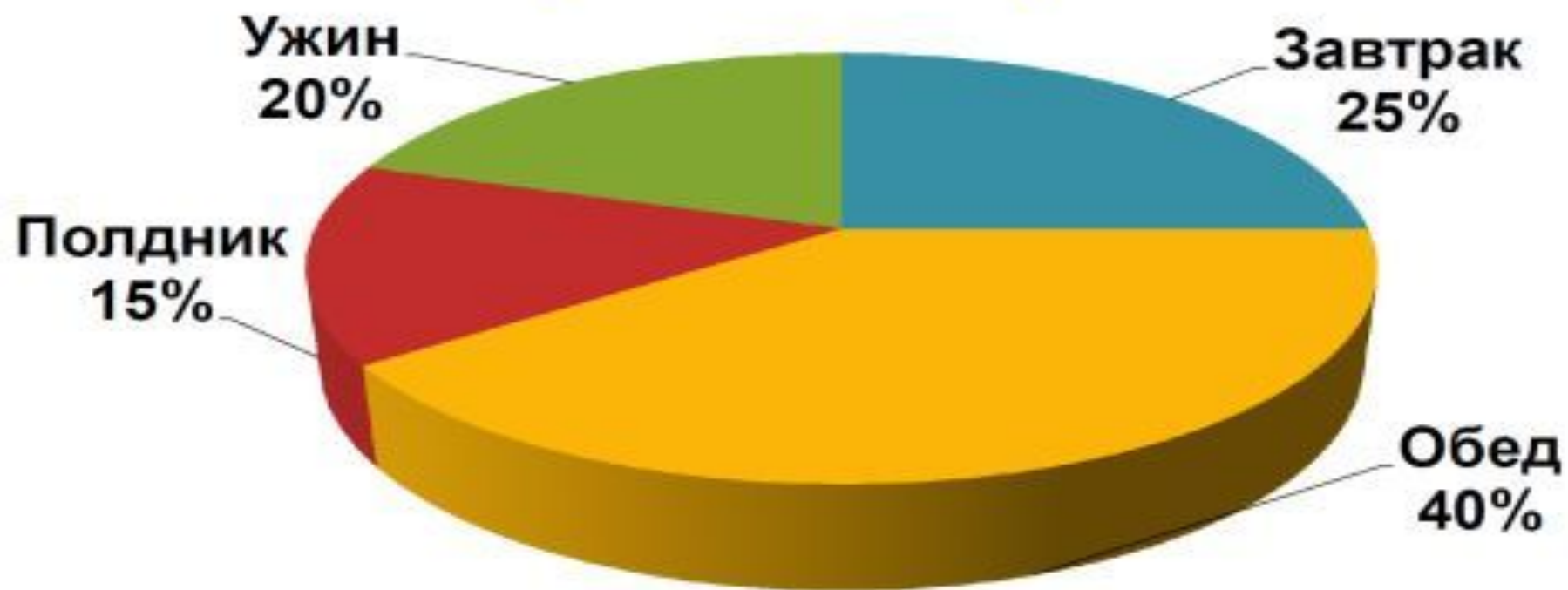
Овощи. Фрукты 2-3 вида ежедневно

Злаки. крупы 2- блюда ежедневно



Режим питания 4 - 5 разовый

% от суточной калорийности



Здоровое питание детей

*Советы и рекомендации
родителям*



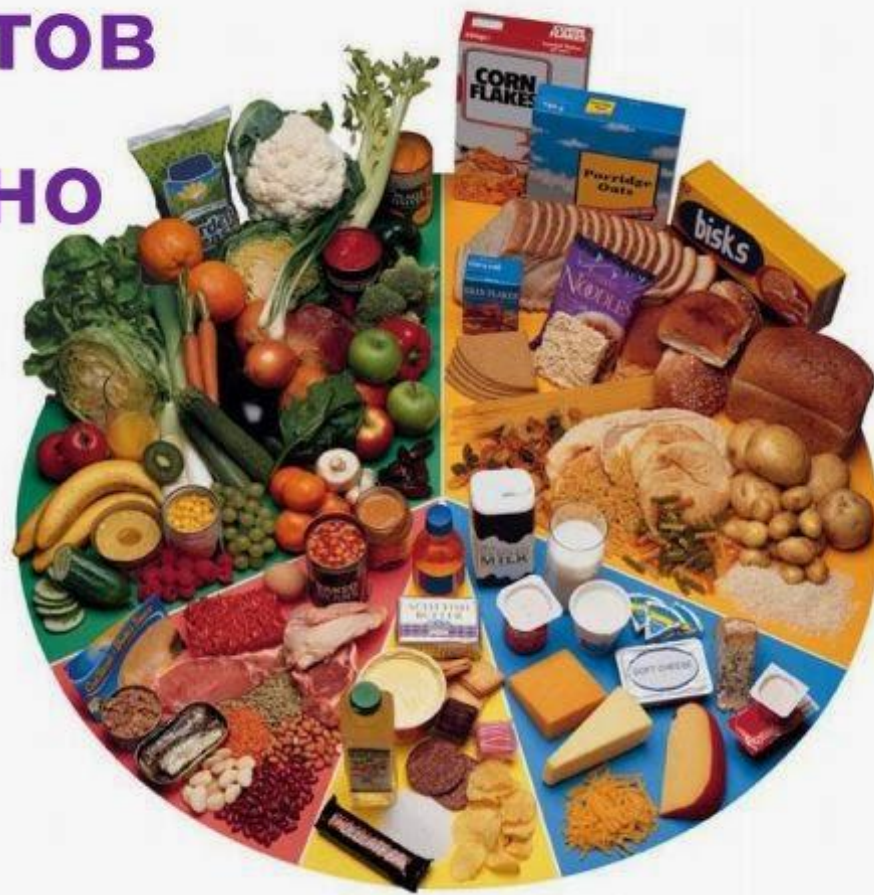
Правило первое

Включайте в рацион

все группы

продуктов

ежедневно



Правило второе



Прием пищи 4-6 раз
с промежутками 3-3,5
часа

Правило третье

Скажите «НЕТ»
полуфабрикатам
и жирным продуктам



Правило четвёртое

*Ежедневно давайте ребёнку
свежие овощи и фрукты*

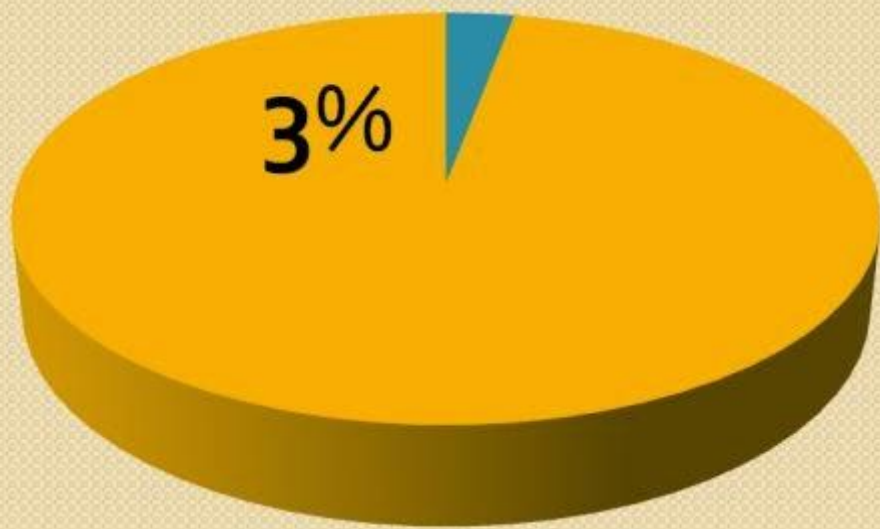


Правило пятое

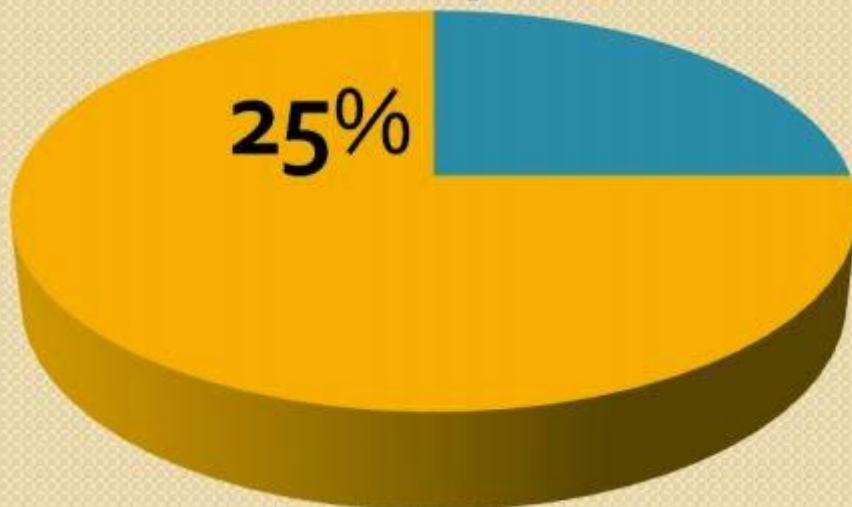
Ограничьте
потребление
сладостей и газировки



Норма в день



Обычное
потребление



Количество сахара в газированных напитках



Правило шестое

Выбирайте правильные
способы кулинарной
обработки пищи для ребенка

НЕТ



Жарение
Фритюр
Панировка



Правило шестое

Выбирайте правильные способы кулинарной обработки пищи для ребенка

✓ **ДА:**

- Отваривание
- Запекание
- Тушение
- Приготовление на пару или гриле



Правило седьмое

Скажите «НЕТ»
чтению, ТВ и компьютеру
во время еды!



Основные группы

- *Витамин А*
- *Витамин В*
- *Витамин С*
- *Витамин Д*
- *Витамин Е*



**Спасибо за внимание!
Употребляйте полезные
продукты
и будьте здоровы!**

