

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК



БЕЛОК ЯВЛЯЕТСЯ СТРОИТЕЛЬНЫМ МАТЕРИАЛОМ ДЛЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА

белки



- Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

Мы за столиком
сидим,
кусный
завтрак мы
едим.

остарались
повара,
риготовили с
утра.





Мой хороший аппетит
В животе один сидит
Ножками топчет
Он обедать хочет!



**ВСЕ СОБРАЛИСЬ НА
ОБЕД.**

**И ЧЕГО ТУТ ТОЛЬКО
НЕТ!**





Ложкой-
вилкой не
грохочем,
Не играем,
не
хохочем,
Мы на
стульчике
сидим,
Молча
весело
едим.



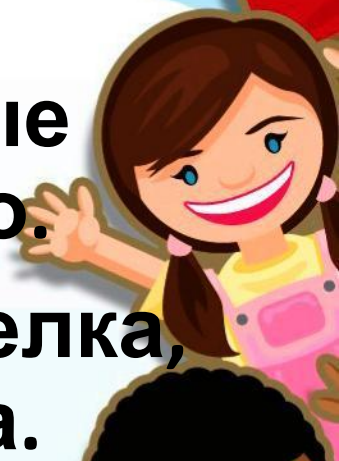


**А у нас есть
ложки**

**Волшебные
немножко.**

**Вот — тарелка,
вот — еда.**

**Не осталось и
следа.**

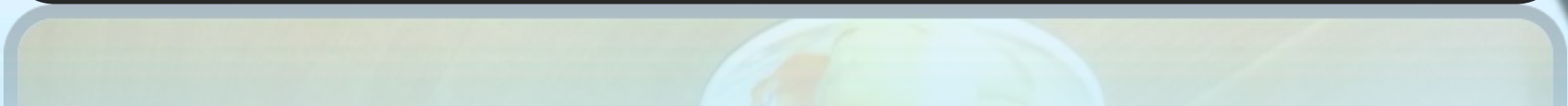


Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов











**Вот и
вечер.
Вкусный
ужин.**

**Он для
роста
очень
нужен.**

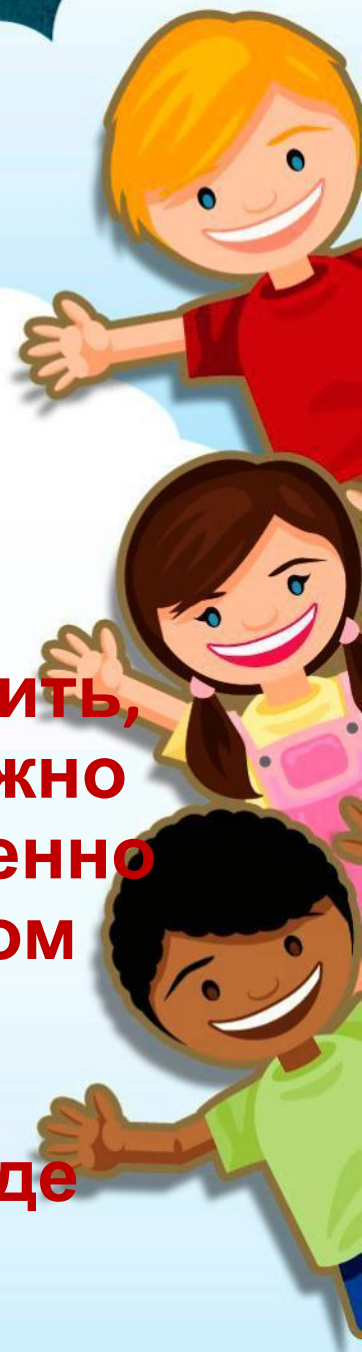
**Нужен
ужин для
ума,**

**Посуди,
дружок,**



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

- Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
- Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.



- **Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями.**
- **Всегда имейте дома или с собой здоровые продукты питания. Если у вас на столе будет стоять блюдо с фруктами, ребенок всегда будет отдавать предпочтение фруктам. А кондитерские изделия на виду лучше не хранить.**
- **Очень полезной едой для детей является морковь и тыква. Эти овощи укрепляют зрение и улучшают состояние кожи. Морковь и тыкву можно тушить, тереть на терке и есть в сыром виде, делать из моркови и тыквы салаты.**



- **Лучший способ ввести овощи в рацион ребенка – это делать из овощей салаты или рагу. Но стремясь сделать блюдо вкуснее, ни в коем случае не добавляйте в него острые специи или много соли.**



НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ:

Витамин А – морковь, рыба, перец болгарский, яйцо, помидор.

Витамин В – мясо курицы, молоко, зелёный горошек, ржаной хлеб.

Витамин С – лимон , апельсин, клубника, лук, капуста, редис.

Витамин D – солнечные лучи, рыбий жир, желток яиц, свежие молочные продукты, голландский сыр.



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ –
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

