

# 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.**

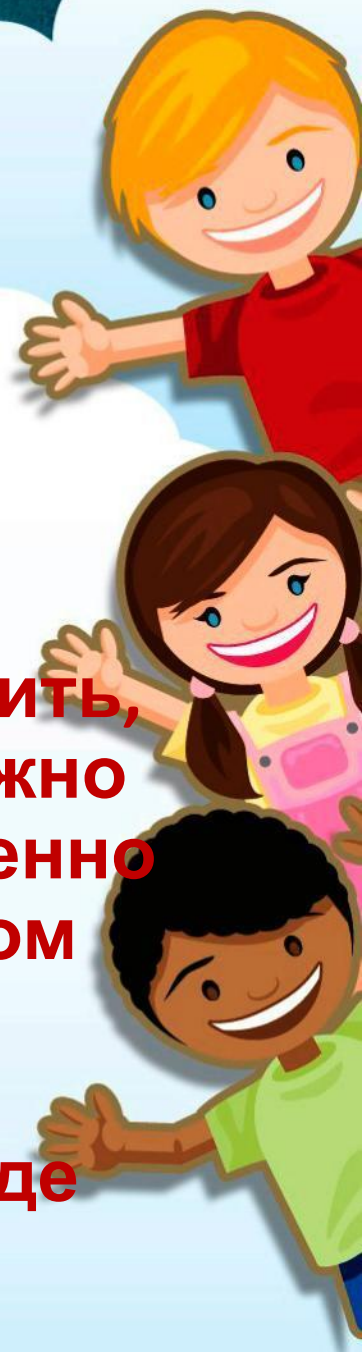
**Нужен  
ужин для  
ума,**

**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!**

