

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ



Рацион ребенка от трех до семи лет должен обязательно включать мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Помните: режим питания и состав пищевых продуктов зависят от состояния здоровья ребенка

Полезные замены:

- яблоко или груша – вместо конфеты;
- печенье – вместо шоколадного батончика;
- молоко – вместо газированных напитков;
- ломтики свежей или подсушенной моркови – вместо сухариков;
- сухофрукты или орехи – вместо чипсов.

**СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ –
ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК
ВИТАМИНОВ**

0+



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»

УЧИТЕЛЬ-КАНЦ



4 640018 251801

ЮК-1092

ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, г. Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,
эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchmag.ru

Отпечатано в ЗАО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Заказ №1079

Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Советы родителям

Что нужно малышу Для правильного питания?

- Адекватная энергетическая ценность продуктов.
- Сбалансированность пищевых факторов.
- Соблюдение режима питания.
- Источники белка (строительного материала для быстро растущего организма): мясо (нежирная телятина, курица, индейка), яйца, творог и рыба (треска, судак, минтай, хек, навага, горбуша); предпочтение вареным или тушеным блюдам.
- Калорийность блюд: 25% суточной нормы приходится на завтрак, 40% – на обед, 15% – на полдник и 20% – на ужин.
- Интересно оформленное блюдо из разнообразных продуктов доставит удовольствие малышу.

Какие продукты нельзя включать в рацион питания?

- Колбасные изделия, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда (они раздражают слизистую желудка и кишечника, могут вызвать аллергию);
- жареная пища;
- консервы, чипсы, сладкие газированные напитки.

Какие продукты и в каком количестве можно давать каждый день?

- Молоко и молочные продукты: кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт – на завтрак, полдник или ужин, использовать в натуральном виде, в запеканках, бутербродах и десертах;
- овощи, фрукты и соки из них: картофеля – 150–200 г; других овощей (редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень) – 200–250 г; фруктов и ягод – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары.

Какие продукты не рекомендуется давать каждый день?

- Рыбу, яйца, сметану и твердый сыр можно давать раз в два-три дня.

Какие напитки полезны ребенку?

- Чай, компот, кисель, отвары ягод;
- фруктовые, овощные соки и нектары,
- молоко;
- чистая питьевая вода.

*Зелень, овощи и фрукты –
Вот полезные продукты,
Витаминов много в них,
Ешьте вдоволь, дети, их!*

Каким должен быть режим питания?

- Четыре приема пищи в день – завтрак, обед, полдник и ужин:
 - если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наесться поплотнее может стать дурной привычкой;
 - если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

** На семейном столе должна
быть разнообразная и вкусная
пища, приготовленная
с соблюдением
санитарных норм.*

Показывайте детям пример поведения за столом:

- пользуйтесь столовыми приборами.
- ешьте не торопясь, аккуратно, бесшумно, жуйте с закрытым ртом, тщательно пережевывайте пищу.
- не допускайте чавканья во время еды.
- не крошите хлеб, отламывайте по кусочку.
- пользуйтесь салфеткой во время еды.