

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ
3. Еда должна быть теплой
4. Пищевое необходимо тщательно пережевывать
5. В меню обязательно включаются овощи и фрукты
6. Есть необходимо 3-4 раза в день
7. Нельзя есть перед сном
8. Детям не рекомендуется есть копченное, жаренное, оструе
9. Нельзя есть всухомятку
10. Как можно меньше есть сладостей
11. Никогда не перкусывайте чипсами, сухариками и прочими вредным продуктами...



СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

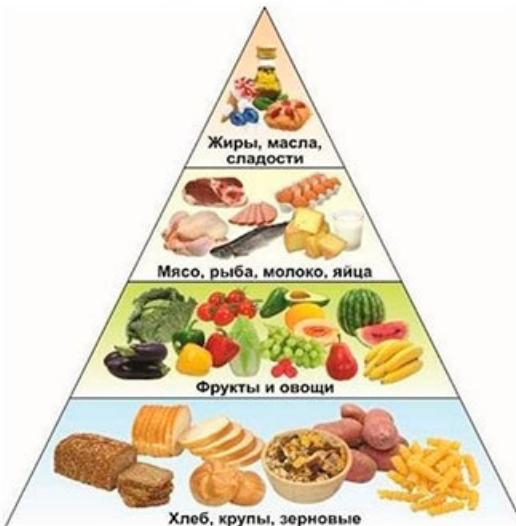
1. Не делайте за столом замечаний
2. Не рассказывайте страшных историй
3. Не говорите о проблемах
4. Не затыгивайте и не упрекайте
5. Накладывайте столько еды, сколько съест ваш ребенок
6. Украсьте блюдо

Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для
здоровья,
Со мной буду выбирать!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

«Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневно питания были перечислены, а вот такие , как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дни.
3. Пишу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

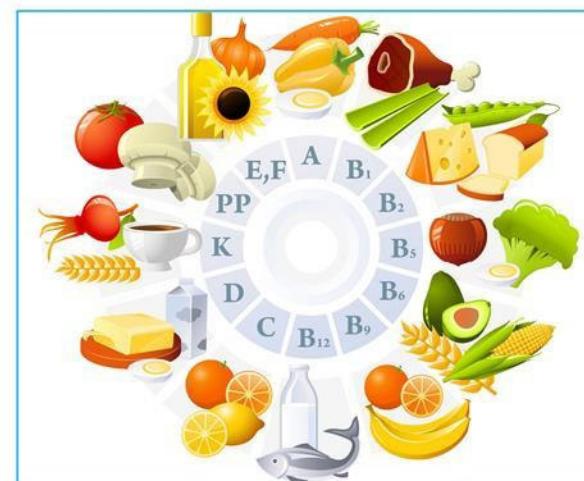


7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

**ДА, ХЛОПОТНО ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, НО
ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО
ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ
БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО.
А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ
ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ.
ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ
ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ
СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!**

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



10 самых антитоксичных продуктов (очищают организм от токсинов)



Самые вредные продукты

Чипсы	Газированные напитки	Фаст-фуд	Колбасные изделия
Содержат огромное количество жира и углеводов, различные пищевые добавки, красители	В сладкой газированной прямого цвета содержат много сахара, а также масса синтетических добавок	Содержат большое количество трансжииров, а также волестрина	Содержат много скрытых жиров, трансжииров и других вредных веществ
Маргарин	Чупа-чупсы	Шоколадные батончики	Майонез и кетчуп
Содержат трансжиир – самый вредный вид жира	Содержат много сахара, химических красителей, ароматизаторов и добавок	Кроме красителей и ароматизаторов содержат еще и генетически модифицированные организмы	Содержат ароматизаторы, жиры и усилители вкуса, а натуральная состоящая в них нет