



# Здоровое питание у детей: детский сад и дом

# Почему здоровое питание важно для детей?

## Рост

Правильное питание поддерживает здоровый рост детей.

### Полезные продукты



## Развитие

Оно необходимо для полноценного развития мозга и тела.

### Вредные продукты



## Иммунитет

Здоровое питание укрепляет иммунную систему ребёнка.





# Рекомендации по здоровому питанию дома

1

## Разнообразие

Предлагайте разнообразные фрукты, овощи и злаки.

2

## Примеры блюд

Овощные салаты, фруктовые смузи, каши.

3

## Ограничение сахара

Ограничьте потребление сладких напитков и десертов.

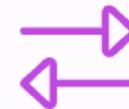


# Вовлечение детей в процесс приготовления ПИЦЦИ



## Игры

Превратите готовку в увлекательную игру.



## Простые рецепты

Используйте простые и понятные рецепты.



## Участие

Позвольте детям участвовать в выборе продуктов.

# Полезные перекусы для детей



1

Фрукты

Яблоки, бананы, груши - отличный выбор.

2

Овощи

Морковь, огурцы, перец с хумусом.

3

Йогурты

Натуральные йогурты без добавок.

# Борьба с "нездоровой" едой

1

Альтернативы

Предлагайте полезные альтернативы.

---

2

Ограничения

Установите четкие ограничения.

---

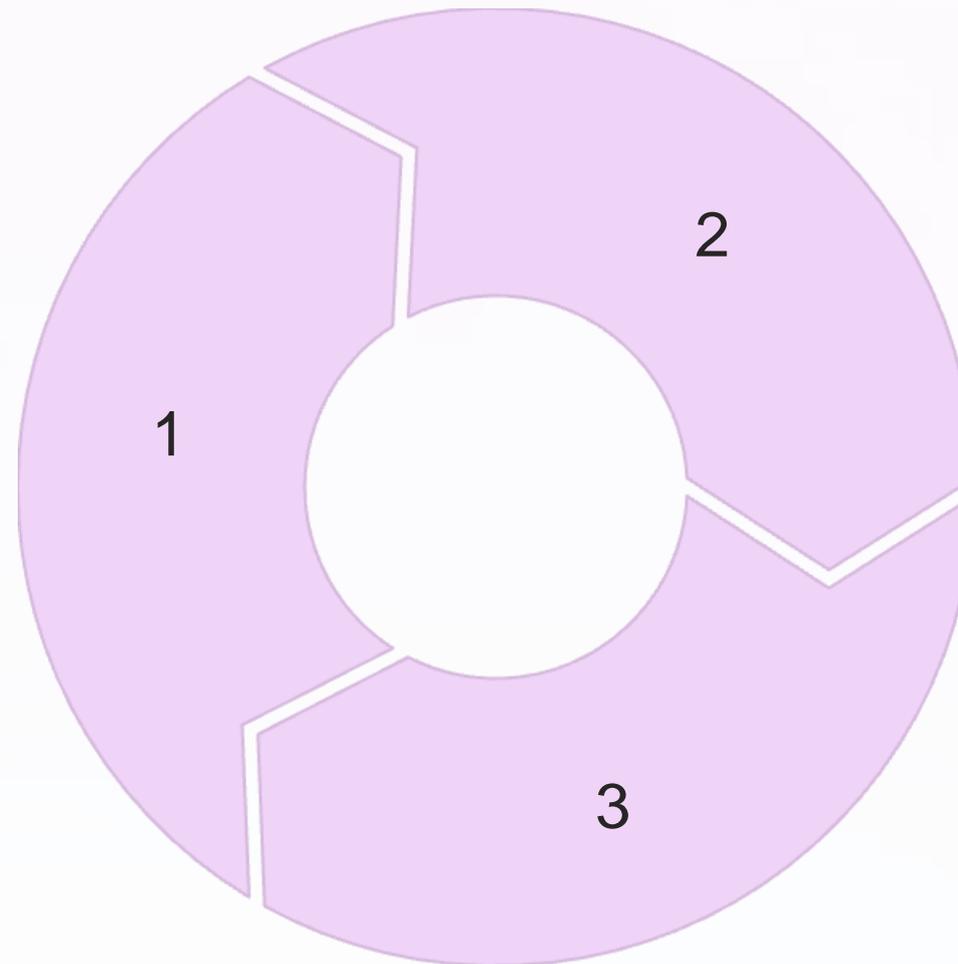
3

Разъяснения

Объясняйте вред нездоровой пищи.

# Здоровый образ жизни в семье

Пример  
Будьте примером для своих детей.



Активность

Совместные занятия спортом.

Питание

Принимайте пищу вместе.