

Родителям - о здоровом питании ребенка.



Важно!!!

- ◎ Здоровое детское питание — это пищевой рацион, удовлетворяющий физиологические потребности в энергии и пищевых веществах, обеспечивающий поддержание здоровья и профилактику заболеваний.
- ◎ Чтобы сформировать здоровый пищевой рацион для ребенка, важно придерживаться ряда правил: Создайте пищевой рацион так, чтобы он был разнообразным и сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам.

На развитие ребенка влияет:

- Родители
- Окружение
- Врачи
- Питание
- Сон
- Генетика
- Физическая активность
- Информационная среда



Правильное питание

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г *

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл *

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г *

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г *

40%

полуфабрикатам и жирным продуктам



Ежедневно давайте ребенку
свежие овощи и фрукты



Ограничение сладостей и газировки



Кулинарные приемы приготовления

пищи

Нет жарке

фритюрнице

панировке



просмотром ТВ и компьютером





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ



МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А



ДЫНЯ



ПЕРСИК



АБРИКОС



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



АВОКАДО



almonds



mustard greens



dried apricots



bell peppers



pine nuts



cold-pressed plant oils



green olives



papaya



sunflower seeds



cooked spinach



avocado



red chili powder | paprika

Продукты, богатые витамином С



шиповник



Перец сладкий



Чёрная смородина



петрушка



КИВИ



Капуста брокколи



укроп



**Капуста
брюссельская**

кольраби



помело



папайя

Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;
молоко ;
творог ;
печень ;
сыр ;
яйца ;
капуста ;
яблоки ;
миндаль ;
помидоры ;
бобовые



-
- ◎ *Соблюдая эти правила, можно получить максимум полезного из еды. А также забыть, что такое боли в животе, расстройство и вздутие.*
 - ◎ Здоровое питание – это не просто набор полезных продуктов, это стиль жизни. Необходимо знать меру в поглощении пищи и помнить основные правила и законы потребления разных продуктов.
 - ◎ Вознаграждением будет нормальный вес, крепкое здоровье и отличное самочувствие.
 - ◎ А чтобы система заработала на полную, необходимо не забывать о физических упражнениях и полноценном отдыхе.

Пусть наши детки растут
здоровыми!

