



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.

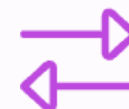


Вовлечение детей в процесс приготовления пищи



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

