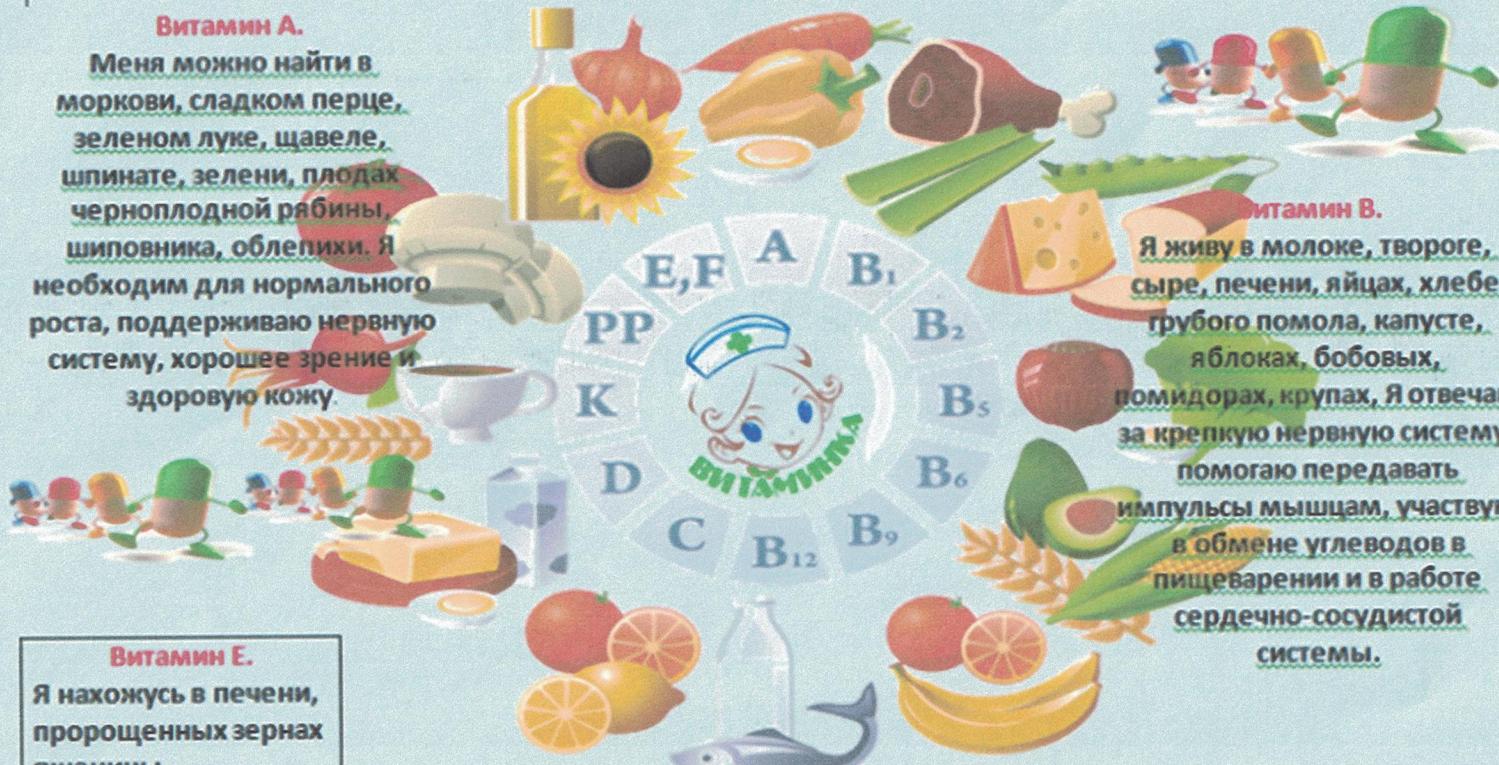


ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

Витамин А.

Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи. Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.



Витамин Е.

Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов.



Витамин В.

Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе трубы помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах. Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

Витамин С. А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель. Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

Азбука

здорового питания

витамин

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хороши!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырью
Или пьет морковный сок!

А



D

витамин

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



витамин

Земляничку ты сорвешь –
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Чу а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

С



В

витамин

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Что
понимается
под
правильным
питанием и
каким оно

должно быть для ребенка
дошкольного возраста?

Правильное питание – это здоровое питание

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и

обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Организация питания, рацион, режим и примерное меню



В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного

возраста, рацион должен *включать все основные группы продуктов*.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании.

Фрукты, овощи, плодовоовощные соки.

Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Из напитков предпочтительнее употреблять чай

некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Рекомендации родителям по питанию маленьких детей

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.



Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню

из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продуктыней располагаются по мере убывания потребности для организма

3 группа – белковая

2 группа – свежие овощи и фрукты

1 группа – злаки и картофель

4 группа – жиры и сладости



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

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



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

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