

**Формула оптимального питания =**  
 натуральные продукты + здоровая термическая обработка + чистая вода + диетические добавки

**ЗЕРНОВЫЕ**

**ФРУКТЫ и ЯГОДЫ**  
 разноцветные

**ОВОЩИ**  
 разноцветные

**БЕЛОК**  
 яйца, творог, птица, рыба/мясо, бобовые, соя



**Полезные каши**

**Овсяная каша**



Овсянка содержит большое количество витамина B1 который улучшает обмен веществ на сахарное ребенка и его кожу. В ней содержатся также витаминны В, РР, С, а микроэлементы для здоровья наших зубов.

Слизь овсянки, образуемая при варке, очень полезна, она вымывает из желудка токсины и микробы.

**Гречневая каша**



В гречке содержится большое количество растительного белка, много солей магния, калия, фосфора, много железа, так необходимого для развития гемоглобина.

При полноценном приеме гречневой каши и в частоте больше. Это означает, что гречневая каша должна стать обязательной частью рациона детей и малышей.

**Рисовая каша**



В рисовой каше содержится растительный белок – не дико называть ее «говорящим мясом».

Рисовая каша хорошо усваивается организмом ребенка и хорошо приживается в детском питании.

**Перловая каша**



Перловка содержит кремниевую кислоту и аминокислоты, незаменимую аминокислоту – лизин, так необходимую строительным материалам для синтеза всех белков организма.

Лизин успешно борется с вирусом герпеса. Так что, деду, перловка каша против любого вируса.

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<b>ВИТАМИН А</b> Жирорастворимый Синтезируется в печени и в организме животных. Витамин А необходим для зрения, роста, репродукции, обмена веществ. Его недостаток вызывает сухость кожи, выпадение волос, снижение иммунитета.	
<b>ВИТАМИН В1</b> Водорастворимый Синтезируется в кишечнике. Участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности, образовании гемоглобина. Недостаток вызывает раздражение кожи, слабость, потерю аппетита.	
<b>ВИТАМИН В2</b> Водорастворимый Синтезируется в кишечнике. Участвует в энергетическом обмене, росте, репродукции, обмене веществ. Недостаток вызывает раздражение кожи, слабость, потерю аппетита.	
<b>ВИТАМИН В</b> Водорастворимый Синтезируется в кишечнике. Участвует в энергетическом обмене, росте, репродукции, обмене веществ. Недостаток вызывает раздражение кожи, слабость, потерю аппетита.	
<b>ВИТАМИН В6</b> Водорастворимый Синтезируется в кишечнике. Участвует в энергетическом обмене, росте, репродукции, обмене веществ. Недостаток вызывает раздражение кожи, слабость, потерю аппетита.	
<b>ВИТАМИН В12</b> Водорастворимый Синтезируется в кишечнике. Участвует в энергетическом обмене, росте, репродукции, обмене веществ. Недостаток вызывает раздражение кожи, слабость, потерю аппетита.	
<b>ВИТАМИН С</b> Водорастворимый Синтезируется в кишечнике. Участвует в энергетическом обмене, росте, репродукции, обмене веществ. Недостаток вызывает раздражение кожи, слабость, потерю аппетита.	
<b>ВИТАМИН D</b> Жирорастворимый Синтезируется в коже. Участвует в энергетическом обмене, росте, репродукции, обмене веществ. Недостаток вызывает раздражение кожи, слабость, потерю аппетита.	
<b>ВИТАМИН Е</b> Жирорастворимый Синтезируется в кишечнике. Участвует в энергетическом обмене, росте, репродукции, обмене веществ. Недостаток вызывает раздражение кожи, слабость, потерю аппетита.	
<b>ВИТАМИН К</b> Жирорастворимый Синтезируется в кишечнике. Участвует в энергетическом обмене, росте, репродукции, обмене веществ. Недостаток вызывает раздражение кожи, слабость, потерю аппетита.	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка -

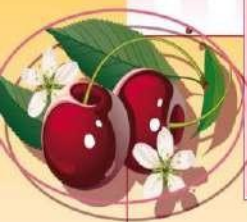
"Детский сад №133"

**Буклет о правильном питании**

Подготовила:

Воспитатель подготовительной к школе группы

Титова Любовь Николаевна



# 10

советов о

**правильном питании**

1. Родительский контроль. Кто ходит в магазин и покупает продукты? Вы сами? Тогда всю вину за неправильное питание детей можете возложить на себя. Ни один ребенок не будет ходить голодным. Дети съедят все, что найдут в шкафчиках и холодильнике. Так что если у вас на кухне мало полезной еды, значит, надо пересмотреть свой стандартный список покупок.

2. Позвольте ребенку выбирать. С одной стороны, может показаться слишком непривычным и даже неправильным спрашивать ребенка о том, чего и сколько ему хочется. Но если вы будете придерживаться режима дня с фиксированным временем завтрака, обеда, ужина и перекусов, готовить вкусно и разнообразно, то ребенок будет выбирать из того, что есть. Совсем нетрудно иметь на кухне пачку-другую цельно зерновых макарон и, скажем, риса. Предложите выбрать гарнир из этих двух вариантов, и он в любом случае будет полезным.



3. Не заставляйте доедать. Позвольте ребенку самому решать, наелся он или нет. Только так человек может научиться понимать себя и избежать переедания.

4. Начните воспитывать привычку правильного питания у ребенка с рождения. Пищевые пристрастия закладываются в раннем возрасте, буквально с момента введения первого прикорма. Поэтому не настаивайте на какой-нибудь «такой полезной цветной капусте», если не хотите, чтобы ваш ребенок до конца жизни на нее смотреть не мог.

5. Разнообразьте детское меню. На самом-то деле дети любят не только печенье и макароны с сосисками. Предложите им что-то совсем новое дома или позвольте самим выбирать в кафе. Вы удивитесь, насколько дети любят экспериментировать.

6. Считайте жидкие калории. Газированные сладкие напитки содержат колоссальное количество калорий. Постепенно заменяйте газировку на воду, молоко и компоты. Так вы не только удовлетворите жажду ребенка, но и обеспечите его необходимыми витаминами и минералами.

7. Ограничивайте время, проведенное за телевизором и компьютером. С помощью этого метода вам удастся снизить количество и объемы перекусов, которые тоже зачастую не всегда полезны.

8. Не переоценивайте десерт. Если каждый прием пищи заканчивается «восхитительным вкуснейшим десертом, на который я потратила полдня», то ребенок начинает воспринимать третье блюдо как нечто особенное. И этого невероятного начинает хотеться все больше, а обычной еды, особенно овощей, – все меньше.

9. Не заостряйте внимание на какой-либо еде, и тогда ребенок не будет выпрашивать сладкое по поводу и без. Не пытайтесь выразить свою любовь к ребенку через еду. Гораздо лучше просто лишний раз сказать, как вы его любите.

10. Подавайте пример. Дети, особенно маленькие, все повторяют за взрослыми. Трудно приучить ребенка есть брокколи и бурый рис, если сами вы предпочитаете пирожки и бутерброды. Измените рацион всей семьи, постепенно заменяя вредные или малополезные блюда на вкусные и питательные. Если вся семья будет

