

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

#### ЗЕРНОВЫЕ

фрукты  
и ягоды

разноцветный  
овощи

белок

яйца, творог,  
мясо, рыболово,  
бобовые, соя



## Полезные каши

#### Овсяная каша



Состав содержит большое количество витамина Е, который улучшает обмен веществ на коже. В ней содержатся также витамины Р, РР, С, и макроэлементы, такие необходимые для здоровья наших детей.

Слизь овсяных, образующаяся при варке, очень полезна, она выводится из желудка волдыри и микробы

#### Гречневая каша



Гречка содержит большое количество растворимого белка, много солей минералов, фосфора, много железа, так необходимого для поддержания гемоглобина.

При варке гречки много белка и варятся столовые ложки в кипятке в часах болеет. Это делает, что гречневая каша должна стать неиспользованной частью рациона любого малыша.

#### Рисовая каша



В рисовой каше содержится растворимый белок – он даже называют «испанский кисом».

Рисовая каша хорошо усваивается организмом, попадает в кишечник и быстро превращается в дигестивное пищеварение.

#### Перловая каша



Перловая содержит кроме витаминов и минералов, нехватка которых может вызвать различные недуги, еще и витамины группы В, которые нужны для синтеза всех белков организма.

Легко усваивается с вирусом герпеса. Так что, лучше, перловая каша спасет наше внимание.

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<b>ВИТАМИН A</b>	Водорастворимый Способствует росту и развитию костей, мышц, связок, органов зрения, иммунитета, способствует здоровью кожи, волос, ногтей.	
<b>ВИТАМИН B<sub>1</sub></b>	Водорастворимый Способствует росту и развитию костей, мышц, связок, органов зрения, иммунитета, способствует здоровью кожи, волос, ногтей.	
<b>ВИТАМИН B<sub>2</sub></b>	Водорастворимый Способствует росту и развитию костей, мышц, связок, органов зрения, иммунитета, способствует здоровью кожи, волос, ногтей.	
<b>ВИТАМИН B</b>	Водорастворимый Способствует росту и развитию костей, мышц, связок, органов зрения, иммунитета, способствует здоровью кожи, волос, ногтей.	
<b>ВИТАМИН B<sub>6</sub></b>	Водорастворимый Способствует росту и развитию костей, мышц, связок, органов зрения, иммунитета, способствует здоровью кожи, волос, ногтей.	
<b>ВИТАМИН B<sub>12</sub></b>	Водорастворимый Способствует росту и развитию костей, мышц, связок, органов зрения, иммунитета, способствует здоровью кожи, волос, ногтей.	
<b>ВИТАМИН C</b>	Водорастворимый Способствует росту и развитию костей, мышц, связок, органов зрения, иммунитета, способствует здоровью кожи, волос, ногтей.	
<b>ВИТАМИН D</b>	Жирорастворимый Способствует росту и развитию костей, мышц, связок, органов зрения, иммунитета, способствует здоровью кожи, волос, ногтей.	
<b>ВИТАМИН E</b>	Жирорастворимый Способствует росту и развитию костей, мышц, связок, органов зрения, иммунитета, способствует здоровью кожи, волос, ногтей.	
<b>ВИТАМИН K</b>	Жирорастворимый Способствует росту и развитию костей, мышц, связок, органов зрения, иммунитета, способствует здоровью кожи, волос, ногтей.	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка -

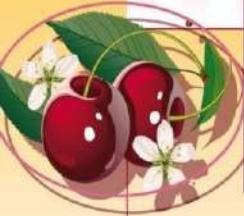
"Детский сад №133"

## 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 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 жидкые 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

