

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, сыр



Полезные каши

Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество витамина В, который улучшает обмен веществ на сахарозное ребенка и его кожу. В ней содержится также витамин В, РР, С, а микроэлементы для здоровья ваших зубов.

Слизь овсянки, образующаяся при варке, очень полезна, она вымывает из желудка токсины и кислоты.

Гречневая каша



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

При возникновении у ребенка глобальной задержки развития и частых болей. Это означает, что гречневая каша должна стать обязательной частью рациона малыша.

Рисовая каша



В рисовой каше содержится растительный белок – не думайте, что рисовая каша – это углеводный источник.

Рисовая каша хорошо усваивается организмом ребенка и хорошо переваривается в желудочно-кишечном тракте.

Перловая каша



Перловка содержит много витаминов и микроэлементов, незаменимую аминокислоту – лизин, который способствует строительству материи для синтеза всех белков организма.

Лизин успешно борется с вирусом герпеса. Так что, давая перловку, вы боретесь с любым вирусом.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А Жирорастворимый Синтезируется в печени животных и в растениях, особенно в желтых и оранжевых овощах и фруктах. Участвует в формировании зрения, поддерживает иммунитет, способствует заживлению ран.	
ВИТАМИН В1 Водорастворимый Синтезируется в кишечнике животных. Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, способствует заживлению ран.	
ВИТАМИН В2 Водорастворимый Синтезируется в кишечнике животных. Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, способствует заживлению ран.	
ВИТАМИН В Водорастворимый Синтезируется в кишечнике животных. Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, способствует заживлению ран.	
ВИТАМИН В6 Водорастворимый Синтезируется в кишечнике животных. Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, способствует заживлению ран.	
ВИТАМИН В12 Водорастворимый Синтезируется в кишечнике животных. Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, способствует заживлению ран.	
ВИТАМИН С Водорастворимый Синтезируется в кишечнике животных. Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, способствует заживлению ран.	
ВИТАМИН D Жирорастворимый Синтезируется в печени животных. Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, способствует заживлению ран.	
ВИТАМИН Е Жирорастворимый Синтезируется в печени животных. Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, способствует заживлению ран.	
ВИТАМИН К Жирорастворимый Синтезируется в кишечнике животных. Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, способствует заживлению ран.	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - "Детский сад №133"

Буклет о правильном питании

Подготовила:
 Воспитатель подготовительной к школе группы
Титова Любовь Николаевна

