

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



1-2 стакана молочные или кисломолочных напитков

Полезные жиры: Омега-3, орехи, семечки

5-7 стаканов воды

Ежедневно: Дабл Х/ Дэйли, Клетчатка, Омега-3, Концентраты, Черника, Гинкго

Курсы: Гепатопротекторы, Глюкозамин

Физическая активность (2-3 тыс. шагов в день)

Полезные каши

Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н** который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины Е, РР, С, и микроэлементы** так необходимые для здоровья наших детей.

Слизь овсянки, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и бактерии**

Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растворимых волокон**, **калия, фосфора, железа** и **железа** так необходимого для поднятия **гемоглобина**.

При **пониженном гемоглобине** дети и взрослые **становят вялыми и часто болеют**. Это означает, что гречневая каша должна стать **неотъемлемой частью рациона** вашего малыша.

Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растворимый белок** - ее даже называют **«вегетарианским яесом»**.

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяется в **диетическом питании**.

Перловая каша



Перловка содержит кроме витаминов и **минералов** не заменимую **диционисловую - лизин** являющуюся строительным материалом для синтеза **всех белков** организма.

Лизин успешно борется с **вирусом герпеса**. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А	Жирорастворимый Способствует росту и укреплению костей, хорошему зрению, улучшает состояние кожи, повышает иммунитет, повышает сопротивляемость инфекциям, способствует выведению холестерина из крови.	Яйца, Масло, Печень, Морковь, Молоко, Телячье, Картофель
ВИТАМИН В1	Водорастворимый Способствует улучшению растительной деятельности, нормализует нервную работу сердца, нервной системы и мышц.	Брокколи, Мясо, Картофель, Соевые бобы, Молоко, Яйца
ВИТАМИН В2	Водорастворимый Способствует обмену веществ, участвует в белковом и жировом обмене, нормализует работу нервной системы, поддерживает иммунитет, способствует образованию энергии.	Зеленые овощи, Яйца, Мясо, Сир, Соевые бобы, Молоко
ВИТАМИН В	Водорастворимый Способствует нормальной работе нервной системы, уменьшает нервозность, улучшает аппетит, повышает иммунитет.	Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Овес
ВИТАМИН В6	Водорастворимый Способствует развитию мозга и нервной системы, улучшает обмен веществ, способствует образованию энергии, улучшает иммунитет.	Сыр, Брокколи, Яйца, Бананы, Рыба, Мясо, Молоко
ВИТАМИН В12	Водорастворимый Способствует нормальной работе нервной системы, улучшает обмен веществ, способствует образованию энергии, улучшает иммунитет.	Яйца, Мясо, Печень, Сир, Молоко
ВИТАМИН С	Водорастворимый Способствует укреплению иммунитета, улучшает обмен веществ, способствует образованию энергии, улучшает иммунитет.	Тунец, Томат, Апельсин, Лимон, Виноград, Киви
ВИТАМИН D	Жирорастворимый Способствует усвоению кальция, способствует нормальному росту костей.	Яйца, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Луна светит
ВИТАМИН E	Жирорастворимый Способствует улучшению состояния кожи, улучшает иммунитет, улучшает обмен веществ, способствует образованию энергии, улучшает иммунитет.	Бананы, Зеленые овощи, Соевые бобы, Яйца, Молоко, Морковь
ВИТАМИН К	Жирорастворимый Способствует нормальной свертываемости крови, улучшает состояние кожи, улучшает иммунитет.	Томаты, Картофель, Печень, Рыба, Молоко, Картофель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 «Центр развития ребенка – детский сад №2 «Светлячок»

ПАМЯТКА – БУКЛЕТ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Подготовила:
 Инструктор по физической культуре
 Османов Георгий Османович

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. Совершенно нетрудно иметь на кухне пачку другой 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 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 хочется 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

