



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ!

Секреты здоровья и энергии!



Что нужно есть?

Овощи и фрукты



Зерновые



Белки



Молочные продукты



Ешьте 4-5 раз в день!

Что лучше пить?



Вода



Полезные напитки



Соки, компоты



Избегайте



Фастфуд



Сладости



Газировка



Полезные привычки



Завтракать
каждое утро



Больше
двигаться



Сон
и отдых



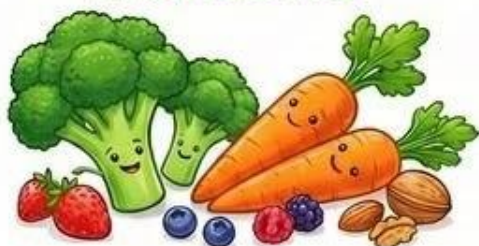
Больше овощей и фруктов –
меньше вредных сладостей!



КАФЕ РАДУГА НА ТАРЕЛКЕ



ПОЛЕЗНО



Овощи, фрукты, ягоды, орехи. Ешь их много!

ВРЕДНО (ИНОГДА)



Сладости, фастфуд, газировка. Ешь очень редко.



ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

Половина твоей еды за день должна быть овощами и фруктами. Это вкусно!



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Морковь содержит витамин А, который помогает глазам лучше видеть в темноте.

УГАДАЙ-КА

Какой перекус даст долгую энергию?

- А) Пачка чипсов
- Б) Спелый банан



ЕШЬ ПРАВИЛЬНО — РАСТИ СИЛЬНЫМ И УМНЫМ!

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОВОЩИ



ЛУК ЧЕСНОК



ЯГОДЫ



ФРУКТЫ



ОРЕХИ



МЁД



КАША



МЯСО



РЫБА



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

КАРТОФЕЛЬ ФРИ



ЧИПСЫ



ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ



ПИРОЖНЫЕ МОРОЖЕНОЕ



ЛЕДЕНЦЫ



КОПЧЁНОСТИ



ГАМБУРГЕР



ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ



Азбука здорового

питания

ВИТАМИН

А

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



ВИТАМИН

С

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



D

ВИТАМИН

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



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.

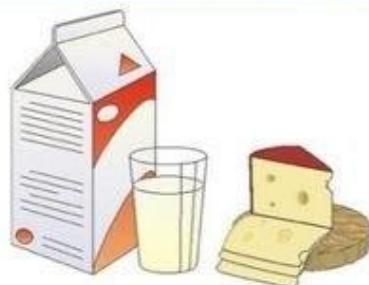


ВОЛШЕБНАЯ ЕДА



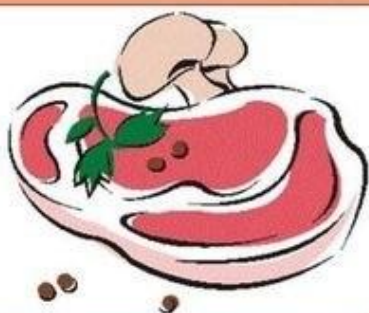
Конечно, в рационе ребенка важное место принадлежит молоку. Молоко - это главный источник легкоусвояемых солей кальция и важный источник витамина В2, веществ, так необходимых для роста ребенка. Молоко, кефир, йогурт должны включаться в рацион детей ежедневно, а творог, сливки, сметана и сыр могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.

МОЛОКО



По мнению детских диетологов, большая часть всех поступающих с пищей белков должны иметь животное происхождение. Это способствует высокой усвояемости белка и удержанию в организме азота. Об исключительной важности последнего для организма ребенка говорит хотя бы тот факт, что без азота невозможен синтез ДНК и РНК - соединений, руководящих всеми биохимическими процессами, протекающими в человеческом организме. Важнейшим источником животных белков является мясо, однако не все его виды полезны детям. Так, свинина и мясо некоторых птиц (уток, гусей) содержит избыток тугоплавких животных жиров, чрезмерно загружающих пищеварительную систему ребенка. Поэтому лучше выбирать нежирную говядину и телятину, а также мясо кур, цыплят, индейки, кролика.

МЯСО

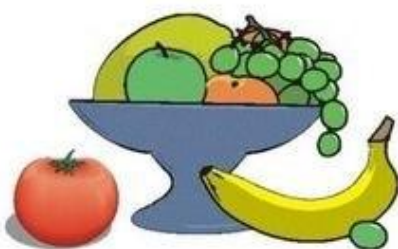


Крупы, хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка, обеспечивая организм углеводами и белками. Наиболее важны овсяная и гречневая, ячневая, перловая, пшеничная и т.д. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком. При выборе хлебобулочных изделий приоритет лучше отдавать изделиям из муки грубого помола, которая богата витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника.

ХЛЕБ И КРУПЫ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), легкоусвояемых углеводов - глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, некоторых минералов и микроэлементов. Из овощей наиболее часто используются картофель, морковь, капуста, репа, свекла, кабачки, тыква и томаты. Довольно актуальны огородная и дикорастущая зелень - укроп и салат, шпинат и петрушка, щавель, зеленые лук и чеснок, черемша, крапива. Из фруктов детям полезны яблоки, груши, сливы, бананы, цитрусовые, тропические фрукты. Из ягод рекомендуются малина и черная смородина, черноплодная рябина, крыжовник и облепиха, а также черника, брусника, клюква.



#докторкомаровский