

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



1-2 стакана молочных или кисломолочных напитков

Полезные жиры: Омега-3, орехи, семечки

5-7 стаканов воды

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

Курсами: 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 содержится также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

Слизь овсянки, образующаяся 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 поднятия **гемоглобина**.

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

Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют «**вегетарианским мясом**».

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

Перловая каша



Перловка содержит кроме **витаминов и минералов**, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма.

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

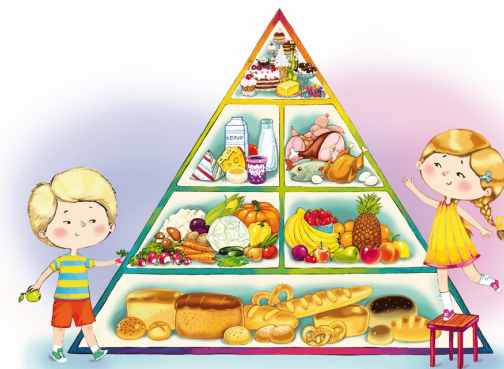
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А Жирорастворимый Способствует: - росту и развитию костей, зрения, кожи, волос и кожи - нормальному обмену веществ - повышению сопротивляемости инфекциям организма - поддержанию тонуса зрения	
ВИТАМИН В1 Водорастворимый Способствует: - улучшению энергетических способностей - профилактике психических заболеваний - нормальной работе сердца, нервной системы и мышц	
ВИТАМИН В2 Водорастворимый Способствует: - обмену веществ, энергии и белков - росту тканей - нормальному обмену веществ - профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы	
ВИТАМИН В Водорастворимый Способствует: - нормальному обмену веществ - профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы - развитию костной системы	
ВИТАМИН В6 Водорастворимый Способствует: - усвоению белка и жира - профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы - нормальному обмену веществ - повышению устойчивости к болезням	
ВИТАМИН В12 Водорастворимый Способствует: - нормальному росту и развитию ребенка - нормальному обмену веществ - нормальному развитию сердечно-сосудистой системы	
ВИТАМИН С Водорастворимый Способствует: - нормальному росту и развитию ребенка - профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы - нормальному обмену веществ - нормальному развитию сердечно-сосудистой системы	
ВИТАМИН D Жирорастворимый Способствует: - нормальному обмену веществ - нормальному развитию сердечно-сосудистой системы - нормальному росту костей	
ВИТАМИН Е Жирорастворимый Способствует: - улучшению репродуктивной функции - профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы - нормальному обмену веществ - нормальному развитию сердечно-сосудистой системы	
ВИТАМИН К Жирорастворимый Способствует: - нормальному обмену веществ - нормальному развитию сердечно-сосудистой системы - нормальному росту костей	

Литература:

1. Гринкевич А. М. Детское питание. Практические советы / А. М. Гринкевич, Г.Ю. Лазарева, О. И. Чапова. - М.: Равновесие, 2006. – 768 с.
2. Воробьев Р. И. Питание и здоровье / Р.И. Воробьев.- М.: Медицина, 1990.- 160 с.: ил.



Памятка - буклет «Правильное питание»

71

2025



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 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 невероятно 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

