

«Родителям – о здоровом питании ребёнка»



Чем проще пища, тем она приятнее – не
приедается,
тем здоровее и тем всегда и везде
доступнее.

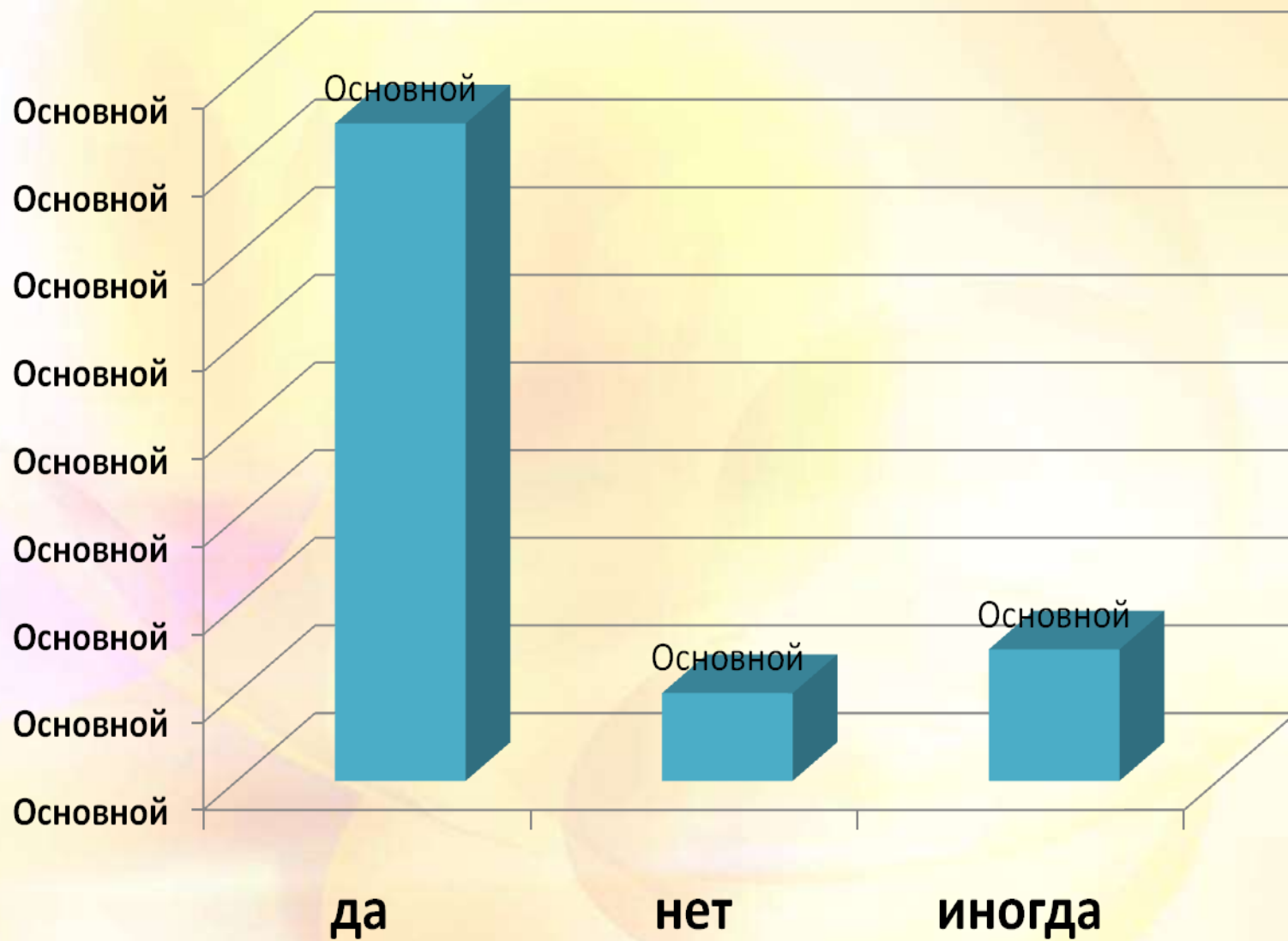
Л.Н. ТОЛСТОЙ



Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей.



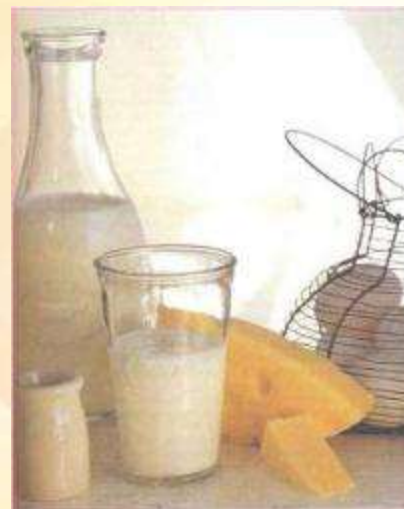
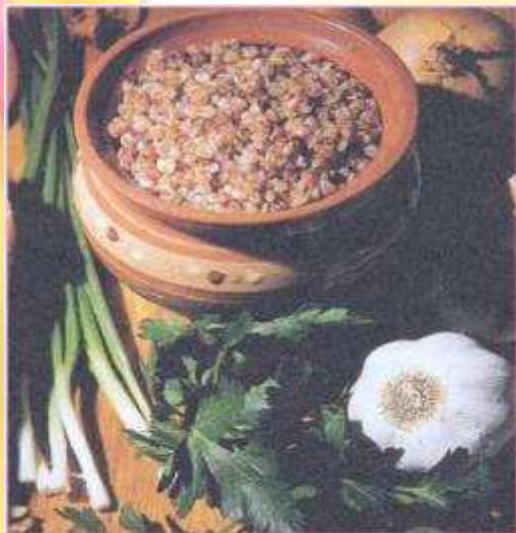
1. Завтракает ли ваш ребёнок?





2. Из каких продуктов состоит завтрак?

Бутерброд, омлет, каша, йогурт, хлопья с молоком, чай.





?



5. Любимая пища вашего ребёнка?

Пельмени, вареники, жареный картофель, пирожки, плов, картофельное пюре, котлеты, тефтели.



Что такое витамины?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.



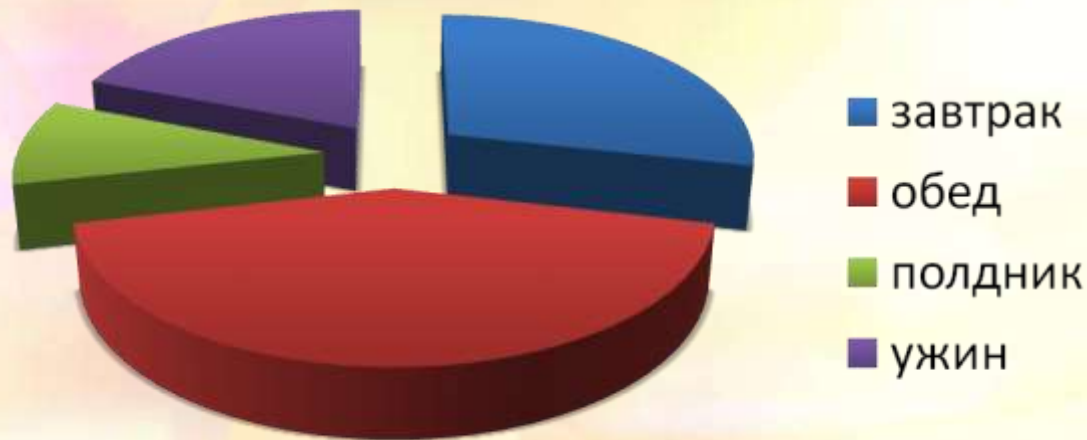
АВИТАМИНОЗ – нехватка витаминов в организме

Питание подростков должно быть четырёхразовым, со следующим распределением пищи:

- завтрак – 30%,
- обед – 40% - 50% ,
- полдник – 10%,
- ужин – 15% – 20%.

Последний приём пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до сна.

Питание подростков



Завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным.

Примерное меню завтрака:

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

Второй завтрак:

Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.





Примерное меню на обед:

Как правило, на **обед** подается горячая пища:

1. Суп
2. Биточки
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.



Можно на **полдник** есть
булочки, вафли, печенье
с чаем, соком или
молоком.





Примерное меню на ужин:

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- ❖ запеканки
- ❖ творог
- ❖ омлет
- ❖ кефир
- ❖ простоквашу



Выводы:

Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

Правильное питание – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному – например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар, рафинированные