

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.



7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

**ДА, ХЛОПОТНО ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, НО
ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО
ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ
БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО.
А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ
ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ.
ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ
ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ
СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!**

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



10 самых антиоксидантных продуктов
(очищают организм от токсинов)



Самые вредные продукты



Правильное питание ребенка — здорово и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого — правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:

Правило 1

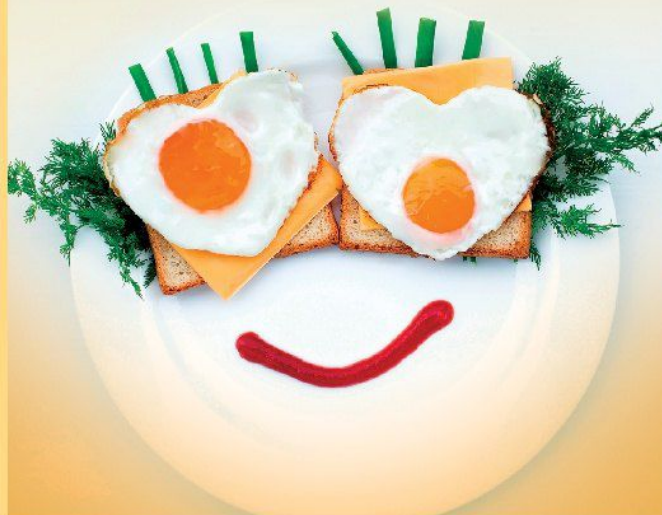
Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.



Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — **4–5 раз в день**. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежутки между ними составлял не более 4,5 часов.

Перекус — за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса **фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.**



Правило 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



Значение

Витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие во многих обменных процессах и имеет большое значение для растущего организма. **Витамины С:**

- ускоряет усваивание белков, поступающих с пищей, играет важную роль в образовании белка коллагена – основного скрепляющего вещества соединительной ткани, которая служит основой стенок кровеносных сосудов;
- активизирует иммунную систему, что повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в частности возбудителей инфекционных заболеваний;
- влияет на функцию кроветворения: совместно с витамином В9 способствует лучшему усвоению железа организмом, которое необходимо для образования гемоглобина и красных кровяных телец – эритроцитов.



Основные источник витамина С



В организме человека витамин С не производится и не накапливается, поэтому должен поступать с пищей. Основным источником витамина С служат продукты растительного происхождения. В значительном количестве он содержится в плодах шиповника, черной смородине, черноплодной рябине, капусте, крыжовнике, лимонах, апельсинах, мандаринах, киви, сладком перце, облепихе, яблоках кислых сортов.

В процессе кулинарной обработки и при хранении овощей и фруктов до 70% витамина С разрушается.



При недостаточном поступлении витамина С с пищей:

- развивается повышенная ломкость мелких кровеносных сосудов;
- склонность к гнойничковым заболеваниям;
- замедляется выделение желудочного сока, ослабляется двигательная функция тонкого кишечника;
- нарушается образование ряда гормонов, регулирующих обменные процессы.

Суточная доза витамина С - 30 мг, максимально возможная доза - 70-200 мг. Потребность в витамине С может возрастать при напряженной умственной и физической работе.

А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ



Рацион ребенка от трех до семи лет должен обязательно включать мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Помните: режим питания и состав пищевых продуктов зависят от состояния здоровья ребенка

Полезные замены:

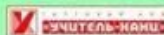
- яблоко или груша – вместо конфеты;
- печенье – вместо шоколадного батончика;
- молоко – вместо газированных напитков;
- ломтики свежей или подсушенной моркови – вместо сухариков;
- сухофрукты или орехи – вместо чипсов.

**СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ –
ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК
ВИТАМИНОВ**

0+



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»



КЖ-1092
ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, г. Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,
эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchmag.ru
Отпечатано в ООО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28,
Заказ №
Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Советы родителям

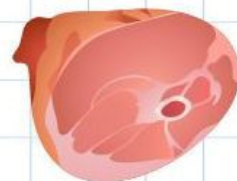
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



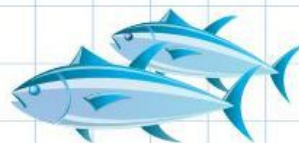
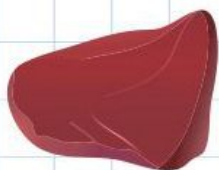
Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.