

**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



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<b>ВИТАМИН А</b>	<b>Жирорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН В1</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН В2</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН В</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН В6</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН В12</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН С</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН D</b>	<b>Жирорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН Е</b>	<b>Жирорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН К</b>	<b>Жирорастворимый</b> Способствует	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение **детский сад № 4 СОЛНЫШКО** комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Памятка - буклет «Правильное питание»

Подготовила: Инструктор по физической культуре Трифонова Анна Борисовна

## Полезные каши

**Овсяная каша**



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие, работу и цвет кожи. В ней содержатся 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 вашей семьи.

**Рисовая каша**



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

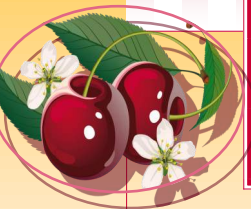
Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяется в **диетическом питании**.

**Перловая каша**



Перловка содержит кроме витаминов и микроэлементов, незаменимую **аминокислоту - лизин**, способствующую снижению холестерина в крови.

Лизин успешно борется с **вирусом герпеса**. Так что, думая, перловая каша - отличный источник витамина.



# 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-другую 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

