

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН

А

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



ВИТАМИН

В

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.



ВИТАМИН

С

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



ВИТАМИН

Д

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.



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.





ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА!



копченые продукты. Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путём добавления специального раствора, который даёт вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

продукты в вакуумной упаковке. При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость - химический раствор, вредный для здоровья.

Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски.

Газированные напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты, прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

Консервированные продукты

КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

СУТОЧНЫЙ ОБЪЕМ ПИЩИ. На третьем году жизни ребенку на сутки дается до 1,5 кг пищи, в том числе: на завтрак 200 г горячего блюда, 150 мл чая или молока; на обед 40 г салата, 150 г первого блюда, 150 г второго порционного блюда вместе с гарниром, 100 г на десерт; на полдник 150 мл молока или кефира, 100 г фруктов или 50 г творога; на ужин 200 г овощного пюре или каши и 150 мл молока.

НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ ПРОДОЛЖАЕТ РАСШИРЯТЬСЯ НАБОР ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД, ИЗМЕНЯЮТСЯ МЕТОДЫ ИХ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ.

- К трем годам жизни следует полностью отказаться от пирожковых блюд (исключением составляет картофельное пюре).
- После двух лет мясные блюда необязательно готовить из фарша. Можно давать мясо, нарезанное небольшими кусочками и потушенное с соусом.
- В меню можно изредка включать молочные сосиски, сардельки, нежирные сорта вареных колбас. Однако злоупотреблять ими не следует.

ДЕТЯМ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ МЯСО ГУСА, УТКИ, КОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ.

- Суточная норма мяса составляет 90 г; суточная норма рыбы – 30 г.
- В рацион включаются вареные куриные яйца.

СЫРЫЕ ЯЙЦА ДЕТЯМ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ.

На третьем году жизни суточная норма молока снижается до 600 мл, из них не менее 200 мл нужно давать в виде кефира.

ДЕТЯМ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ СКИСШЕЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ МОЛОКО.

В рационе появляются блюда из муки: блины, оладьи, клецки и др.

ЖИРЫ НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТЕ ЖЕ, ЧТО И НА ВТОРОМ.

Норма растительного масла должна быть увеличена до 6 г/сут., а сливочного – до 17 г.

ДЕТЯМ ТРЕБУЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО НЕ МЕНЕЕ 250 г ОВОЩЕЙ.

Суточная норма картофеля чуть меньше – 220 г.

СУТОЧНАЯ НОРМА ХЛЕБА 100 г, ВКЛЮЧАЯ И ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДОМАШНЕЙ ВЫПЕЧКИ.



ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ, ЗАМЕДЛЯЮТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ КИШЕЧНИКА.

ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.

БЛЮДА ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ГОТОВИТЬ И ВПОСЛЕДСТВИИ РАЗОГРЕВАТЬ.

ЕСЛИ НА ВТОРОМ ГОДУ ЖИЗНИ МАЛЫШ ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ТО НА ТРЕТЬЕМ НЕОБХОДИМО ПОМОЧЬ ЕМУ ОВЛАДЕТЬ ВИЛКОЙ.



ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Пирамида питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



Сбалансированное питание = основа здоровья ребенка

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых, но и детей – это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка с самых первых дней его жизни так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами.

Диетологи считают, что лучше всего использовать в меню «родные» продукты, т.е. выросшие в той полосе, где рожден ребенок. К примеру, для нас, жителей средней полосы, черная смородина является более полезным продуктом богатым витамином С, нежели южные апельсины.

Организм человека на 80% состоит из воды, поэтому каждый человек должен потреблять в сутки хотя бы небольшое ее количество. К сожалению, мы часто забываем о воде, особенно, когда речь идет о детях: заменяем ее на сладкие соки, компоты и чай. Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего.



Салаты каждый день - вкусно и полезно!

Салаты из свежих овощей и фруктов должны быть в рационе ребенка каждый день. Советуем дома готовить по возможности ежедневно, а в выходные дни обязательно. Салаты очень богаты витаминами, важными для организма. Особенно богаты салаты витамином С, который содержится во всех свежих овощах и фруктах.

Витамин С имеет большое значение для организма. Благодаря ему повышается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Витамин С принимает активное участие в обмене веществ, способствует росту здоровых клеток и тканей. При недостаточном поступлении в организм витамина С возникает сонливость, утомляемость, недомогание, предрасположенность к инфекциям, кровоточивость десен, тканей.

Для роста детей и укрепления костной ткани очень важным является витамин D. Он содержится в рыбе, яйцах, твороге и молочных продуктах.

Витамины группы В (В1 В2 В6 В12) необходимы для укрепления нервной системы. Они содержатся в ржаном хлебе, в крупах.

Витамин А важен для строения клеток и эпидермиса кожи, содержится в моркови, кураге, в рыбе, мясе.



