

Родителям о правильном питании детей!



Эксперты выделяют 12 продуктов, которые являются самыми полезными для здоровья людей.

Орехи.

Ягоды

Бобовые

Свежее молоко

Натуральное мясо

Лосось

Яйца

Яблоки

Капуста

. Гранатовый сок

. Зелёный чай

. Лук и чеснок.

Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать

полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо. Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов. Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду не единых взглядов на этот счёт.

Детям нужно рассказывать о витаминах и о продуктах, в которых они содержатся. Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Витамин А - улучшает зрение. Он содержится в: **яйце, молоке, твороге, моркови.**

Витамин В - заботиться о пищеварении. Он содержится в: **хлебе, гречке, мясе, картофеле.**

Витамин С - повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: **яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе.**

Витамин D - нужен для укрепления костей. Он содержится в: **рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке, яйц.**

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

Будьте здоровы вы и ваши дети!

Мудрые мысли о питании»:

Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно. Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?

Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты. Как сделать питание наших детей полезным, вкусным и разнообразным?

Не покупайте детям: чипсы, газировку, много сладостей, делайте каждый день один шаг навстречу здоровью.

