

Родителям о правильном питании детей!

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

1. *Орехи.*
2. *Ягоды*
3. *Бобовые*
4. *Свежее молоко*
5. *Натуральное мясо*
6. *Лосось*
7. *Яйца*
8. *Яблоки*
9. *Капуста*
10. *Гранатовый сок*
11. *Зелёный чай*
12. *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, яиц.

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.