

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Перед едой  
обязательно  
вымой руки



ешь не спеша,  
во время еды не  
отвлекайся,  
старательно  
пережёвывай пищу



не ешь пищу, которая  
упала на пол



ешь только за  
чистым столом и  
только из чистой  
посуды



после еды убери  
за собой



после еды мой руки  
и полощи рот



ешь не реже 4-х раз в день  
(на завтрак кашу, на обед  
салат, суп, второе и компот,  
на полдник булочку или  
фрукт, на ужин второе  
блюдо, перед сном кефир)



каждый день ешь  
фрукты и овощи, пей  
молоко



умей отличать здоровые  
продукты (фрукты, овощи,  
молоко) от пустых продуктов  
(конфеты, чипсы; колбасы)



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

## КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Следите за тем, что вы едите, где и как.

Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу



Голод – лучший повар. Голодному человеку самая простая пища кажется вкусной. Садитесь за обеденный стол только с чувством голода. Не старайтесь наесться впрок. Это вредно.

Красивая сервировка стола, неспешный прием пищи улучшают пищеварение.



Пищеварение начинается во рту! Чувство сытости наступает примерно через 20 -30 минут после начала приема пищи. Поэтому быстрая, торопливая еда, может стать причиной переедания, лишнего веса, болезней.



*Каждый прием пищи – трапеза*

### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Просмотр фильмов и других передач во время еды – плохая привычка! Теряется контроль за объемом порции.



*«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается,  
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее»  
Л.Н. Толстой*



*«В еде не будь до всякой пищи падок,  
Знай точно время, место и порядок»*

*Авиценна*

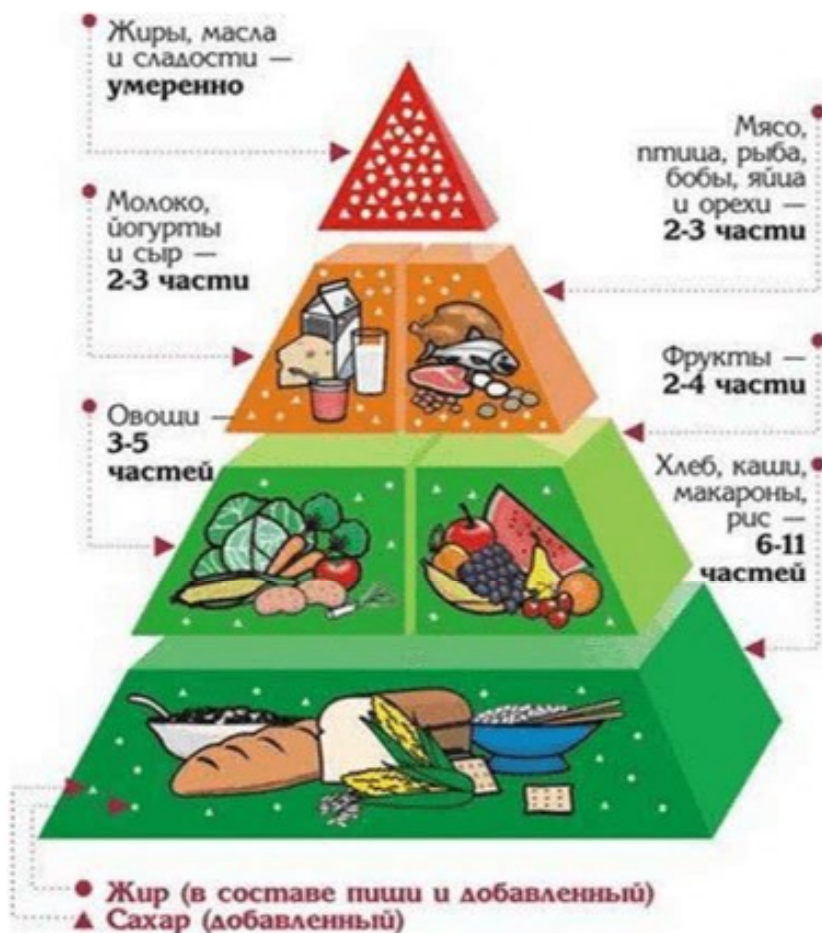
*«Дерево держится своими корнями, а человек – пищей»  
Азербайджанская пословица*



*«Одно только поколение правильно  
питающихся людей возродит  
человечество и сделает болезни столь  
редким явлением, что на них будут  
смотреть как на нечто необыкновенное»*

# Памятка для родителей

## «Правильное питание – залог здоровья»



## Несколько советов по питанию дошкольника:

- Необходимо воспитывать культуру еды – есть за накрытым столом, тщательно пережевывать пищу, пользоваться столовыми приборами и салфетками, не спешить.
- Никогда не заставляйте ребенка есть через силу. Неважно, осталось ли еще что-то на тарелке или просто ребенок в данный момент плохо ест в силу какого-либо причин.
- Не подгоняйте ребенка во время еды. По мере насыщения ребенок делает все более длительные перерывы в еде. Это не недлительность, а важная функция биологического механизма насыщения.
- Четырехразовое питание является оптимальным, когда прием пищи происходит с интервалом в 4–5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25 % суточного рациона, обед – 35 %, полдник – 15 %, ужин – 25 %. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.
- Не позволяйте ребенку питаться только сладостями, газированными напитками, чипсами, орешками, продуктами быстрого приготовления и полуфабрикатами. Эти продукты можно есть лишь иногда.
- Не используйте сладости в качестве воспитательного средства. Как награда они совершенно не годятся. Но не следует и совсем запрещать их.
- Знайте, что жидкие блюда (суп, кисель, компот) сохраняют ощущение сытости в желудке до 4 часов, а твердая пища – только до 2 часов.
- Старайтесь разнообразить питание ребенка за счет увеличения клетчатки, которая содержится в злаках, фруктах и овощах.
- Имейте всегда кипяченую воду для питья в свободном доступе для ребенка. Питьевой баланс организма ребенка – важная составляющая общего физического развития.
- В случае угрозы лишнего веса у ребенка необходимо снизить калорийность пищи. Каша варить на воде, увеличить употребление овощей, заменить сладости фруктами или сухофруктами, булочки и белый хлеб – черным хлебом или хлебом с отрубями. В случае необходимости проконсультируйтесь с врачом-педиатром.

*От родителей требуется настойчивость и терпение, чтобы привить ребенку навыки здорового питания.*

*Правильное питание – это важный компонент здорового образа жизни.*



## Советы родителям

## Памятка родителям

## по питанию детей дошкольного возраста

**А**

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).

Содержится:

в молоке, рыбе, яйцах, масле, моркови, петрушке,

**В<sub>1</sub>**

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).

Содержится:

в орехах, апельсинах, хлебе грубого помола, мясе птицы, зелени.

**С**

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).

Содержится:

в цитрусовых, сладком перце, ягодах, моркови

**Д**

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке - рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)

Вырабатывается в коже под действием УФО, им богаты: яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра

**Е**

Помогает организму стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье

Содержится:

в молоке, зародышах пшеницы, растительном масле листьях салата, мясе, печени, масле.

**РР**

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения. При недостатке - пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)

Содержится:

в свинине, рыбе, арахисе, помидорах, петрушке, шиповнике, мяте

