Правильное питание на личном примере взрослых

Взрослые, а именно родители, должны показывать ребёнку

Пример правильного питания. Пусть Ваш рацион будет составлен в основном из полезных продуктов: паровых или тушёных овощей и мяса, рыбы, супов, свежих овощей и фруктов, молочных продуктов и круп.

Не забывайте, что в этом возрасте главным авторитетом для ребёнка являются родители. Малыш постоянно

открыт к восприятию новой информации, поэтому

чаще рассказывайте ему о здоровом питании, которые оно ему принесёт: высокий рост, интеллект, спортивные достижения. Пробуйте готовить вместе не сложные блюда.

Помните!

Впереди вашего ребёнка ожидают школа, а затем подростковый возраст. И именно сейчас вам необходимо сохранить и укрепить фундамент здоровья, на котором в будущем сможет устоять, преодолев физические и психологические стрессы, его организм.

МБДОУ «Детский сад № 470 г. Челябинска»
ул. Чичерина 5-б, г. Челябинск, 454021
тел.. 796-99-43
эл.адрес: doy470kurch@mail.ru

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Составили:
Чуркина О.Л.- учитель-дефектолог.
Севостьянова Л.Р. – воспитатель
Рябова Н.Л- воспитатель

Апрель, 2023

Здоровое питание с детства

Здоровое питание является залогом здоровья ребёнка. Предлагая ребёнку

сбалансированное меню,

богатое всеми необходимыми

для роста ребёнка пищевыми веществами, включая витамины и минералы, вы заботитесь не только о его здоровье сейчас, но и закладываете основу здорового образа жизни в будущем.

Польза здорового питания

МОЛОКО

В молоке и молочных продуктах есть кальций, необходимый нашим костям. Он помогает вырасти и стать хорошим спортсменом.

РЫБА

В рыбе много йода и полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для работы мозга.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Они содержат витамин С, который укрепляет иммунитет и помогает организму бороться с болезнями

ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ

В орехах содержатся полезные жиры, магний, витамины и клетчатка. Они полезны для работы сердца и мозга, но довольно калорийные.
В сухофруктах находится калий, который оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему.

КАШИ

Каша содержит клетчатку, которая, как дворник, очищает организм, а чистота — это сила и здоровье.

ЗЕЛЕНЬ

В зелени темного цвета наибольшее содержание кальция. Петрушка, шпинат, укроп, как правило, не употребляются в качестве самостоятельного блюда. Но они служат дополнением к основным блюдам и салатам.

БОБОВЫЕ И ФАСОЛЬ

Бобы — источник клетчатки, цинка, калия, кальция. Фасоль, горох, чечевица

присутствуют в составе многих диет. Они являются полноценным источником растительного белка, незаменимого