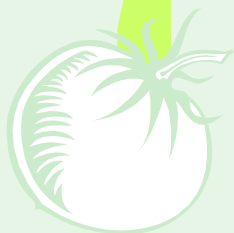


Секреты хорошего аппетита

1. Не делайте за столом замечаний.
2. Не рассказывайте страшных историй.
3. Не говорите о проблемах.
4. Не запугивайте и не упрекайте.
5. Накладывайте столько еды, сколько съест ваш ребёнок.
6. Украсьте блюдо.

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

Правильное питание—это важный компонент здорового образа жизни.



Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.




МАДОВ «Детский сад №76»

Тел. 43-03-61, 53-16-21

заведующий Забатурина Ирина Гурьевна

Автор буклета воспитатель
Швырова Светлана Викторовна

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ !**



Правильное питание ребенка

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребёнок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого — правильное питание!

Для того чтобы организовать правильное питание ребёнка, нужно соблюдать **основные принципы питания**, которые станут фундаментом здоровья ребёнка

1. Режим питания

2. Разнообразие продуктов питания

3. Достаточность объёма пищи

4. Соблюдение гигиены питания

5. Удовольствие от процесса еды.

Питание— это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.



Каждый вид продуктов полезен по-своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



Пирамида здорового питания



В нижней части пирамиды находятся продукты, которые рекомендуется употреблять в самом большом количестве. Чем выше расположены продукты, тем реже следует их употреблять.

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВРЕМЯ ПРИЕМОВ ПИЩИ

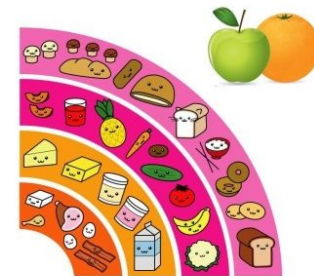
Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4 часов



ПИТАТЬСЯ НУЖНО 4-5 РАЗ В ДЕНЬ

РАЦИОН ДОЛЖЕН БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ

по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.



ПРИНИМАТЬ ПИЩУ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НЕ СПЕША И В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ

Чем грозят переедание и недоедание?

Переедание	Недоедание
Снижение физической активности	Нарушение обмена веществ
Развитие хронических заболеваний: диабет, артроз, варикоз, болезни гипертонической системы.	Снижение иммунитета, развитие хронических заболеваний: авитаминозы, заболевания щитовидной железы, ос-