

Формула здоровья: сон - движение - отдых - питание

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Основными принципами организации рационального питания детей в дошкольных учреждениях являются обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Главным строительным материалом для растущего организма является белок.

Источники белка:
мясо, рыба, яйца,
молоко и молочные
продукты.



Жировой компонент питания состоит из сливочного масла, сметаны, растительных жиров (подсолнечное, кукурузное масло).



Растущему организму необходимы и углеводы. Богаты углеводами: сахар, варенье, кондитерские изделия.

Основными источниками углеводов должны быть: хлеб, макаронные изделия, овощи и фрукты. Овощи и фрукты особенно желательны ребёнку, так как содержат витамины, минеральные соли, клетчатку, эфирные масла, усиливающие выработку пищеварительных соков, возбуждающих аппетит.

Шесть великих и обязательных «Не»

1 Не принуждать ребёнка к еде.

Пищевое - одно из самых страшных испытаний над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.



2 Не навязывать.

Уговоры и убеждения - насильно и мягкой форме.

3 Не убаюлывать.

Еда - не средство добиться послушания и не наказание, она средство жить.

4 Не торопиться.

Еда не тушение пожара, тем еда дело сугубо личное, спешка всегда вредна, а перекусы и жевание необходимы даже корове.

5 Не отвлекать.

Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6 Не потакать.

Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы карамель, конфет и мороженого).



Витамины - источник здоровья

Никогда не улыбаю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.



Витамин А нужен для зрения



Помни истину простую -
Лучше видит тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин В помогает работе сердца

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.



Витамин С укрепляет весь организм



От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин D делает наши руки и ноги крепкими

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить.
Он спасёт от всех болезней,
Без болезней лучше жить.

