

«Правила здорового питания детей»

*Филатова Галина Максимовна,
медсестра,
МБДОУ Онохойский детский сад
«Солнышко»*

**Здоровье – не все, но
без здоровья – НИЧТО.**

Сократ



**ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ**

Кто или что влияет на развитие ребенка?



родители



педагоги

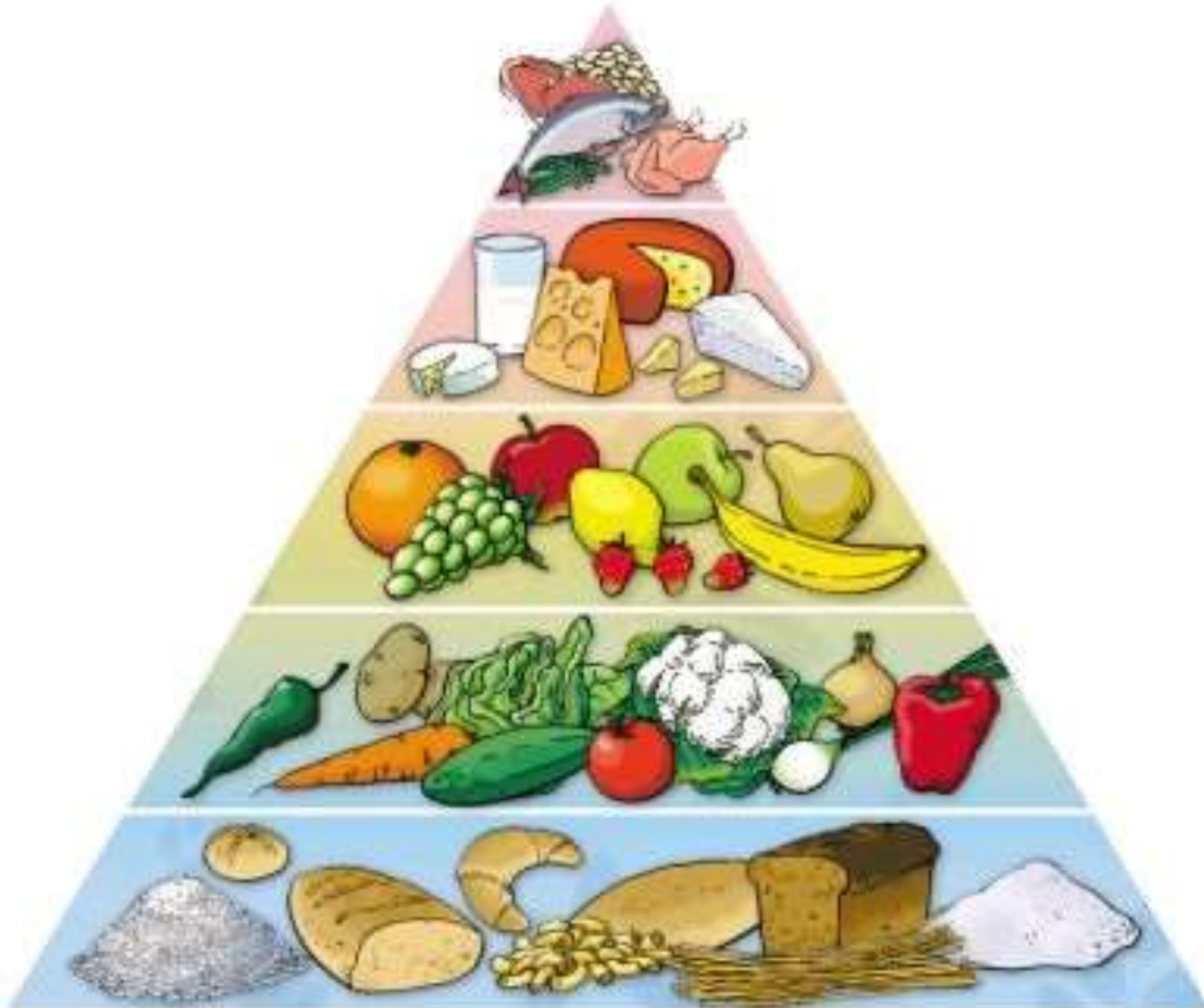


врачи



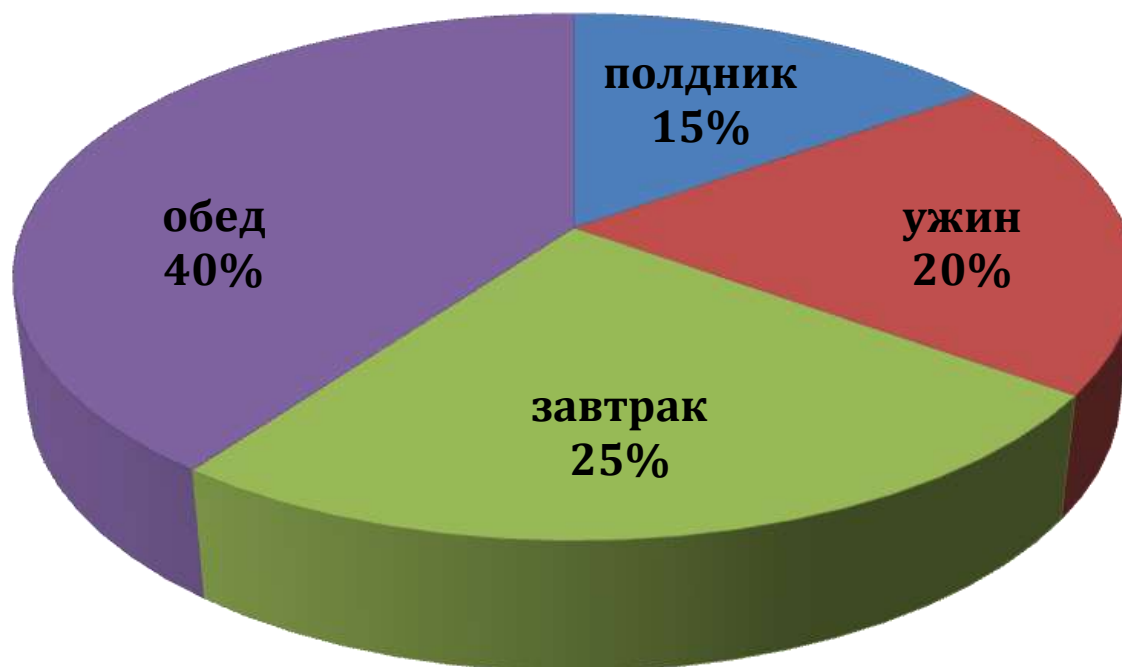
питание

Пирамида питания

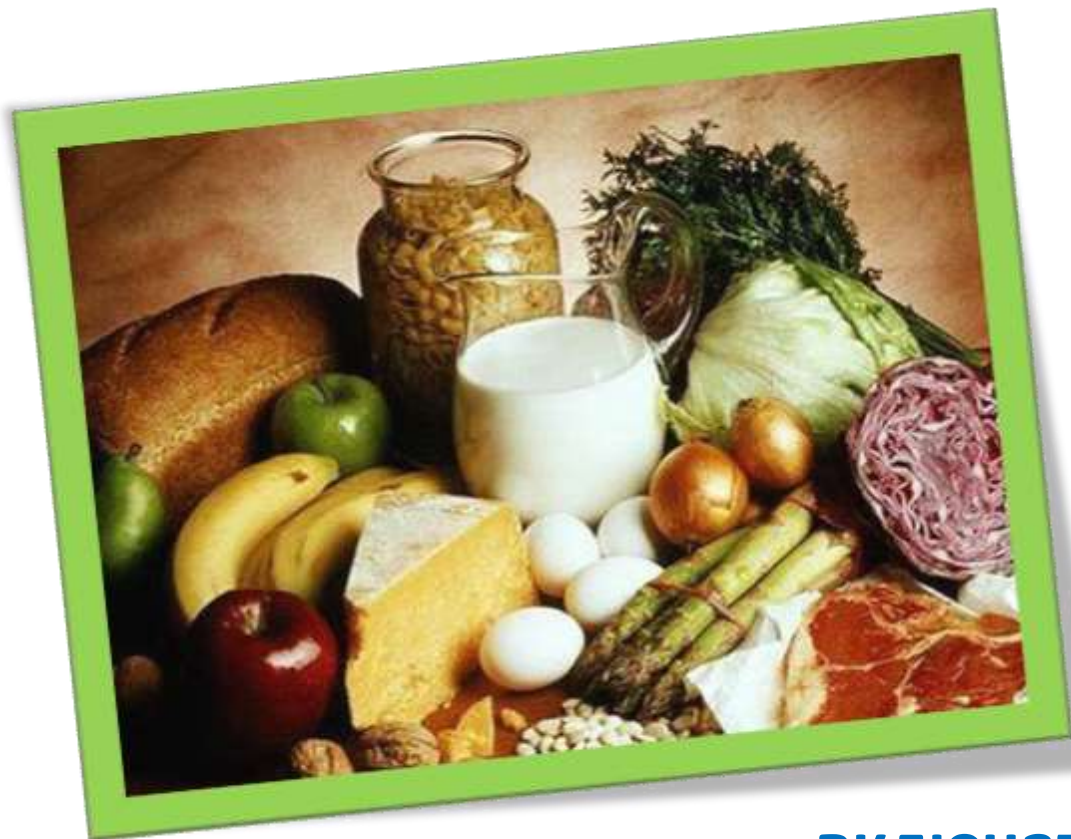


Режим питания 4 – 5 разовый

% суточной калорийности



Первое правило



**включать все группы
продуктов ежедневно**

Правило второе



Прием пищи 4-6 раз
с промежутками 3-3,5 часа

Правило третье

Скажите «нет» полуфабрикатам
и жирным продуктам!



Правило четвертое

Ежедневно давайте ребенку
свежие овощи и фрукты



Правило пятое

Ограничьте потребление сладостей и газировки

Норма в день



Обычное потребление



Сладости должны быть правильные



Домашняя выпечка.



Натуральный мармелад,
содержащий пектин.



Варенье и мед .



Пастила тоже с пектином.
Сухофрукты.



**Все эти сладости ребенок
может употреблять**

Количество сахара в газированных напитках



В 200 мл сладкой воды
содержится
10 кусков сахара



10 кусков сахара

**Лучше давать ребенку обычную воду
или приготовленный дома компот**



Правило шестое

Выбирайте правильные способы
кулинарной обработки пищи
для ребенка

НЕТ!

ЖАРЕНИЕ
ФРИТЮР
ПАНИРОВКА



**Выбирайте правильные
способы кулинарной
обработки
пищи для ребенка**



ДА!

ОТВАРИВАНИЕ

ЗАПЕКАНИЕ

ТУШЕНИЕ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ

Правило седьмое

Скажите **«НЕТ»** чтению,
ТВ и компьютеру во время еды!



Завтрак для отличника

Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность

Глюкоза



Витамин В1



Биопродукты



Завтракайте, обедайте и ужинайте вместе с семьей



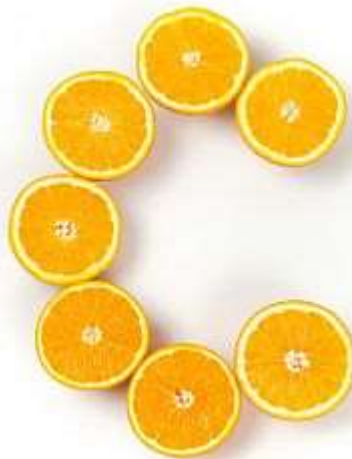
Недостаток витаминов



40-60%



40-80%



70%-100%

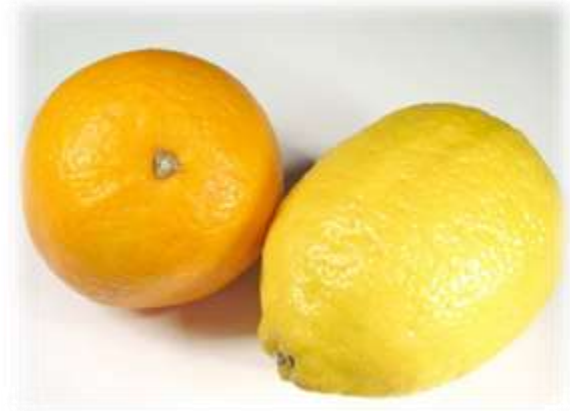
Продукты, богатые витамином А:

- ✓ морковь ;
- ✓ сладкий перец;
- ✓ зеленый лук;
- ✓ щавель;
- ✓ шпинат;
- ✓ зелень ;
- ✓ плоды черноплодной рябины,
шиповника и облепихи



Продукты-источники витамина С

зелень петрушки и укропа ;
помидоры ;
черная и красная
смородина ;
красный болгарский перец;
цитрусовые;
картофель



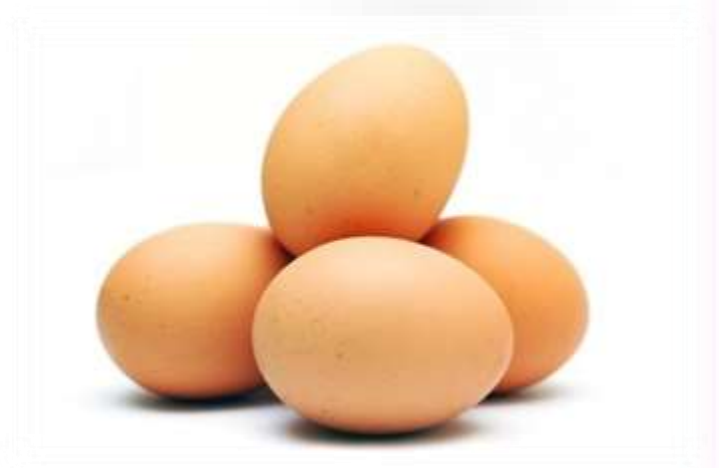
Витамин Е содержится в следующих продуктах:

печень ;

яйца ;

пророщенные зерна пшеницы;

овсяная и гречневая крупы



Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;

молоко ;

творог ;

печень ;

сыр ;

яйца ;

капуста;

яблоки;

миндаль ;

помидоры ;

бобовые



Определите – Ваше питание рационально?

Сложите все полученные значения:

А – 4 очка, Б – 3 очка, В – 2 очка, Г – 1 очко.

75 очков и более: Ваш организм не получает достаточного количества полезных веществ, Вы едите слишком много мяса, колбасных изделий, сыра и яиц.

Бутерброды, жареный картофель, торты хотя и вкусны, однако малополезны и содержат большое количество калорий. Включите в рацион больше овощей и фруктов, мясо замените рыбой, добавьте в меню фасоль, сою.

от 50 до 74 очков: Такое питание в целом правильное. Тем не менее, нужно быть осторожнее. Сыры, соусы, мясо, мороженое, шоколад содержат так называемые "скрытые" жиры. Сладкие напитки, апельсиновый сок, торты, варенье – частая причина лишних килограммов, кариеса и диабета, поэтому потреблять указанные продукты нужно в ограниченных количествах.

до 50 очков: Ваше питание сбалансировано. И впредь разнообразьте пищу, контролируйте потребление жиров, умеренно используйте приправы, пейте больше жидкости.

**Пусть наши дети растут
здоровыми!**

