

Формула оптимального питания =

натуральные продукты + здоровая термическая обработка + чистая вода + диетические добавки

ЗЕРНОВЫЕ

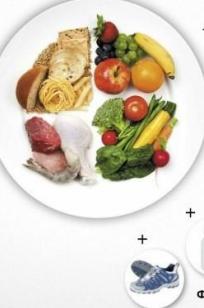
**ФРУКТЫ
и ЯГОДЫ**
разноцветные

ОВОЩИ

разноцветные

БЕЛКОВЫЕ

яйца, творог,
птица, рыба, мясо,
бобовые, соя



1-2 стакана молочных или кисломолочных напитков

Полезные жиры: Омега-3, орехи, семечки

5-7 стаканов воды

Ежедневно: Дабл Х/Дейли, Клетчатка, Омега-3, Концентраты, Черника, Гинкго

Курсами: Гепатопротекторы, Глюказамин

Физическая активность (2-3 тыс. шагов в день)

Полезные каши

Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество витамина Н, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу! В ней содержатся также витамины В, РР, С, и никроэлементы, так необходимые для здоровья наших детей.

Слизь овсянки, образующаяся при варке, очень полезна она вымывает из желудка токсины и микробы

Гречневая каша



В гречке содержится большое количество растительного белка, много солей марганца, калия, фосфора, много железа, так необходимого для поднятия гемоглобина.

При пониженнном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.

Рисовая каша



В рисовой каше содержится растительный белок – ее даже называют «вегетарианским мясом»

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяется в диетическом питании

Перловая каша



Перловка содержит кроме витаминов и минералов, не заменимую аминокислоту – лизин, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма

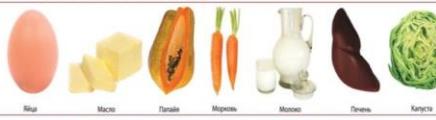
Лизин успешно борется с вирусом герпеса. Так что, думаю, первая каша стоит нашего внимания.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН **A**

Жирорастворимый
Способствует
росту и укреплению костей,
здоровью кожи, зубов и десен
нормальному общему веществу
иммунитету организма
заживлению ран
поддержанию печени



ВИТАМИН **B₁**

Водорастворимый
Способствует
улучшению иммунных
способностей организма
перевариванию пищи
нормальной работе сердца,
нейронной системы и мозга



ВИТАМИН **B₂**

Водорастворимый
Способствует
обмену кислорода и углекислого газа
нормальной работе нервной
системы
улучшению иммунных
способностей организма



ВИТАМИН **B**

Водорастворимый
Способствует
нормальной работе нервной
системы
улучшению иммунных
способностей организма
развитию бактерий Альвеолита



ВИТАМИН **B₆**

Водорастворимый
Способствует
улучшению биоты в кишечнике
предотвращению кониций
заболеваний кишечника
повышению устойчивости
к болезням



ВИТАМИН **B₁₂**

Водорастворимый
Способствует
нормальному росту
и развитию ребенка
помощью сопротивления
вирусным инфекциям
улучшению пищеварения



ВИТАМИН **C**

Водорастворимый
Способствует
цимаксию и перенос
помощью иммунитета
уничтожению кровеносных сосудов
помощью уровня усиленной
железы



ВИТАМИН **D**

Жирорастворимый
Способствует
поглощению
нормальному сокращению кишечника
нормальному росту костей



ВИТАМИН **E**

Жирорастворимый
Способствует
улучшению иммунной
системы и переноса
улучшение тонуса организма
занесение процессов старения
в организме
улучшение циркуляции крови



ВИТАМИН **K**

Жирорастворимый
Способствует
нормальному сокращению
костей
укреплению костей
улучшение работы сердца



МОУ «Понинская СОШ»

**Памятка -
буклет
«Правильное
питание»**



10

советов о правильном питании

1. Родительский контроль. Кто ходит в магазин и покупает продукты? Вы сами? Тогда всю вину за неправильное питание детей можете возложить на себя. Ни один ребенок не будет ходить голодным. Дети съедят все, что найдут в шкафчиках и холодильнике. Так что если у вас на кухне мало полезной еды, значит, надо пересмотреть свой стандартный список покупок.

2. Позвольте ребенку выбирать. С одной стороны, может показаться слишком непривычным и даже неправильным спрашивать ребенка о том, чего и сколько ему хочется. Но если вы будете придерживаться режима дня с фиксированным временем завтрака, обеда, ужина и перекусов, готовить вкусно и разнообразно, то ребенок будет выбирать из того, что есть. Совсем нетрудно иметь на кухне пачку другую цельно зерновых макарон и, скажем, риса. Предложите выбрать гарнир из этих двух вариантов, и он в любом случае будет полезным.



3. Не заставляйте доедать. Позвольте ребенку самому решать, наелся он или нет. Только так человек может научиться понимать себя и избежать переедания.

4. Начните воспитывать привычку правильного питания у ребенка с рождения. Пищевые пристрастия закладываются в раннем возрасте, буквально с момента введения первого прикорма. Поэтому не настаивайте на какой-нибудь «такой полезной цветной капусте», если не хотите, чтобы ваш ребенок до конца жизни на нее смотреть не мог.

5. Разнообразьте детское меню. На самом деле дети любят не только печенье и макароны с сосисками. Предложите им что-то совсем новое дома или позвольте самим выбирать в кафе. Вы удивитесь, насколько дети любят экспериментировать.

6. Считайте жидкие калории. Газированные сладкие напитки содержат колоссальное количество калорий. Постепенно заменяйте газировку на воду, молоко и компоты. Так вы не только удовлетворите жажду ребенка, но и обеспечите его необходимыми витаминами и минералами.

7. Ограничивайте время, проведенное за телевизором и компьютером. С помощью этого метода вам удастся снизить количество и объемы перекусов, которые тоже зачастую не всегда полезны.

8. Не переоценивайте десерт. Если каждый прием пищи заканчивается «восхитительным вкуснейшим десертом, на который я потратила полдня», то ребенок начинает воспринимать третью блюдо как нечто особенное. И этого невероятного начинает хотеться все больше, а обычной еды, особенно овощей, – все меньше.

9. Не заостряйте внимание на какой-либо еде, и тогда ребенок не будет выращивать сладкое по поводу и без. Не пытайтесь выразить свою любовь к ребенку через еду. Гораздо лучше просто лишний раз сказать, как вы его любите.

10. Подавайте пример. Дети, особенно маленькие, все повторяют за взрослыми. Трудно приучить ребенка есть брокколи и бурый рис, если сами вы предпочитаете пирожки и бутерброды. Измените рацион всей семьи, постепенно заменяя вредные или малополезные блюда на вкусные и питательные. Если вся семья будет

