

## Родителям о правильном питании детей!



Эксперты выделяют 12 продуктов, которые являются самыми полезными для здоровья людей.

*Орехи.*

*Ягоды*

*Бобовые*

*Свежее молоко*

*Натуральное мясо*

*Лосось*

*Яйца*

*Яблоки*

*Капуста*

*. Гранатовый сок*

*. Зелёный чай*

*. Лук и чеснок.*

Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать

полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо. Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов. Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду не единых взглядов на этот счёт.

Детям нужно рассказывать о витаминах и о продуктах, в которых они содержатся. Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

**Витамин А** - улучшает зрение. Он содержится в: **яйце, молоке, твороге, моркови.**

**Витамин В** - заботиться о пищеварении. Он содержится в: **хлебе, гречке, мясе, картофеле.**

**Витамин С** - повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: **яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе.**

**Витамин D** - нужен для укрепления костей. Он содержится в: **рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке, яиц.**

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

**Будьте здоровы вы и ваши дети!**

## **Мудрые мысли о питании»:**

Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно. Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?

Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты. Как сделать питание наших детей полезным, вкусным и разнообразным?

Не покупайте детям: чипсы, газировку, много сладостей, делайте каждый день один шаг навстречу здоровью.

