

## ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневно питания были перечислены, а вот такие , как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.
3. Пишу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

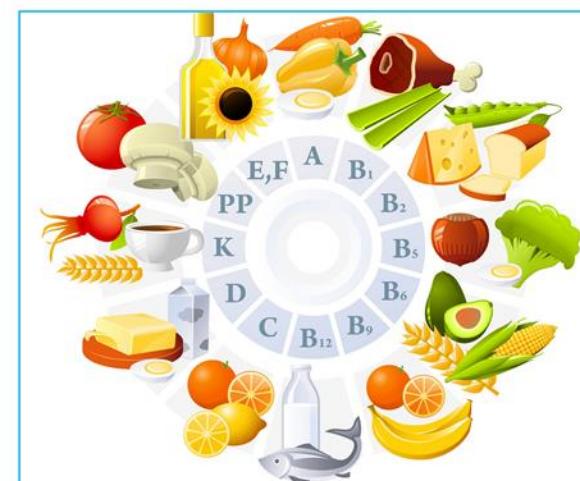


7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пиши.

**ДА, ХЛОПОТНО ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, НО  
ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО  
ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ  
БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО.  
А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ  
ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ.  
ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ  
ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ  
СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!**

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



10 самых антитоксичных продуктов  
(очищают организм от токсинов)



## Самые вредные продукты

Чипсы	Газированные напитки	Фаст-фуд	Колбасные изделия
Содержат огромное количество жира и антиоксидантов, различных пищевых добавок, красителей	В сладкой газированной прямого цвета содержат много сахара, а также масса синтетических добавок	Содержат большое количество трансжииров, а также холестерина	Содержат много скрытых жиров, трансжииров и других вредных веществ
Маргарин	Чупа-чупсы жевательные конфеты	Шоколадные батончики	Майонез и кетчуп
Содержит трансжир – самый вредный вид жира	Содержат много сахара, химических красителей, ароматизаторов и добавок	Кроме красителей и ароматизаторов содержит еще и генетически модифицированные организмы	Содержат ароматизаторы, жиры и усилители вкуса, а натуральных составляющих в них нет