

Формула оптимального питания =
 натуральные продукты + здоровая термическая обработка + чистая вода + диетические добавки

ЗЕРНОВЫЕ

ФРУКТЫ и ЯГОДЫ
разноцветные

ОВОЩИ
разноцветные

БЕЛОК
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, Гинго

Курсами: Гепатопротекторы, Глюкозамин

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 содержится также **витамины В, РР, С, и микроэлементы** 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 магния, калия, фосфора, много железа**, так необходимого для поднятия **гемоглобина**

При пониженном 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, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма

Лизин успешно борется с **вирусом герпеса**. Так что, думая, перловая каша стоит нашего внимания.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А	Жирорастворимый Способствует	<ul style="list-style-type: none"> росту и укреплению костей; здоровью кожи, волос, рубца и десен; нормальному обмену веществ; повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания; поддержанию ночного зрения. 	<p>Яйца, Масло, Тыква, Морковь, Молоко, Печень, Капуста</p>
ВИТАМИН В1	Водорастворимый Способствует	<ul style="list-style-type: none"> улучшению умственных способностей; перевариванию пищи; нормальной работе нервной системы, нервной системы и сердца. 	<p>Горох, Мясо, Картофель, Соевые бобы, Молоко, Зерно</p>
ВИТАМИН В2	Водорастворимый Способствует	<ul style="list-style-type: none"> обмену жиров, углеводов и белков; росту тканей; нормальной работе нервной системы; адаптации к развитию заболеваний. 	<p>Зеленые овощи, Хлеб, Мясо, Сир, Соевые бобы, Молоко</p>
ВИТАМИН В	Водорастворимый Способствует	<ul style="list-style-type: none"> нормальной работе нервной системы; увеличению работоспособности; развитию болезни Альцгеймера. 	<p>Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Ягоды, Овощи</p>
ВИТАМИН В6	Водорастворимый Способствует	<ul style="list-style-type: none"> уровню белка и жира; предотвращению кожных заболеваний; нормальному обмену веществ; повышению устойчивости к болезням. 	<p>Сундельники, Горох, Бобовые, Рыба, Мясо, Молоко</p>
ВИТАМИН В12	Водорастворимый Способствует	<ul style="list-style-type: none"> нормальному росту; развитию ребенка; повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям; улучшению памяти. 	<p>Яйца, Мясо, Печень, Сыр, Молоко</p>
ВИТАМИН С	Водорастворимый Способствует	<ul style="list-style-type: none"> замедлению старения и старости; предотвращению заболеваний; повышению иммунитета; укреплению кровеносной системы; повышению уровня гемоглобина. 	<p>Груши, Томат, Апельсины, Лимоны, Виноград, Киви</p>
ВИТАМИН D	Жирорастворимый Способствует	<ul style="list-style-type: none"> поглощению; нормальному снабжению крови; нормальному росту костей. 	<p>Яйца, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Лучи солнца</p>
ВИТАМИН Е	Жирорастворимый Способствует	<ul style="list-style-type: none"> улучшению регенерации тканей; стимуляции иммунитета; улучшению тонуса организма; замедлению процессов старения в организме; улучшению циркуляции крови. 	<p>Бананы, Зеленые овощи, Соевые бобы, Яйца, Миндаль, Морковь</p>
ВИТАМИН К	Жирорастворимый Способствует	<ul style="list-style-type: none"> нормальному свертыванию крови; укреплению костей; улучшению работы сердца. 	<p>Томаты, Соевые бобы, Шпинат, Мясо, Брокколи, Капуста</p>

**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 другой 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 третье блюдо как нечто особенное. И этого невероятно начинает хотеться все больше, а обычной еды, особенно овощей, – все меньше.

9. Не заостряйте внимание на какой-либо еде, и тогда ребенок не будет выпрашивать 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

