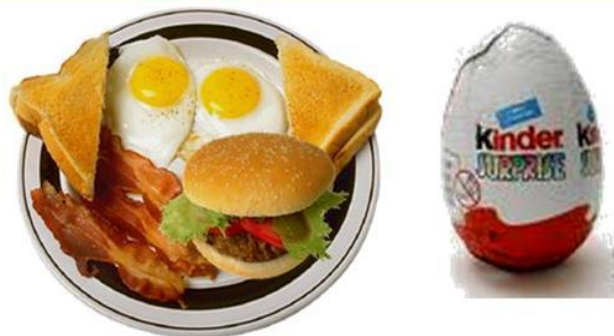




«Помни всюду и всегда:  
для твоего здоровья  
полноценная еда -  
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ  
ЕДА ПОЛЕЗНА?**  
«Лакомств много, а здоровье одно»

### ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



*Полезные продукты:* рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.

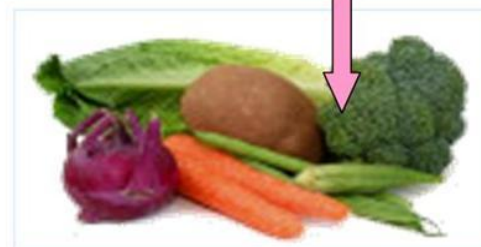


*Неполезные продукты:* чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

**МАДОУ «ЗОЛУШКА»  
г.Ноябрьск**

**Какое питание  
правильное?**

**РАЗНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ  
И ФРУКТАМИ  
РЕГУЛЯРНОЕ  
БЕЗ СПЕШКИ**



**ОДНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ  
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ  
ВТОРОПЯХ**



### Не пейте воду во время еды!

Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения. Правильнее пить воду перед едой, она «разбудит» желудок и заставит его активнее переваривать пищу. Ежедневно нужно выпивать до 2-х литров воды, ведь человек на 60% состоит из воды, которая постоянно расходуется на обеспечение всех жизненно важных процессов в организме.

### Сократите употребление соли!

В обычных продуктах питания соли вполне достаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма и соответственно повышению артериального давления и отложению солей.

### Употребляйте больше фруктов и овощей!

Они не только поставщики «живых» витаминов и микроэлементов, но и источники сложных углеводов, которые предохранят Вас от истощающего действия простых углеводов, содержащихся в сахаре и конфетах.

Кроме всего прочего, фрукты и овощи содержат клетчатку, способствующую лучшему опорожнению кишечника, избавлению от «зашлакованности» — постоянной спутницы малоподвижного образа жизни.

Если есть выбор, то отдайте предпочтение меду, а не сахару, потому что в меде много фруктозы, на усвоение которой не требуется инсулин. Тем самым Вы защитите себя от возможного развития сахарного диабета.



### Как часто Вы пьете кефир или другие кисломолочные продукты?

Знаете ли Вы, насколько они полезны? Знаете, но далеко не все. Так вот, они необходимы каждому человеку ежедневно, хотя бы 1 стакан, чтобы, во-первых, насытить нас витаминами группы В, которых там гораздо больше, чем в цельном молоке, во-вторых, потеснить и уничтожить гнилостную микрофлору «зашлакованного» кишечника, потому что именно в них полезных микроорганизмов в тысячи раз больше, и, наконец, они способны затормозить преждевременное увядание организма, т.е. продлить молодость.

### А какое место в вашем рационе занимают растительные жиры?

Правильнее, если на их долю приходится не менее трети от общего количества жира. Не забывайте, что рафинированные растительные масла лишены многих полезных биологически активных веществ.

**Больше и чаще включайте в меню морскую рыбу и морепродукты** — источники легкоусвояемых белков и жизненно необходимого йода.

**Чаще вставайте на весы, следите за своим весом!**

#### Помните!

Всегда есть выбор, как себя чувствовать,  
быть или не быть здоровее.  
Никто не сможет заставить Вас  
правильно питаться.  
Вы сами принимаете решение.  
Ответственность за Ваше здоровье —  
в Вас самих.

МАДОУ «ЗОЛУШКА»  
г.Ноябрьск

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ОСНОВА ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ

## ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. То же 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 пищи.

**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 ОДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ. ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!**

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



## МАДОУ «ЗОЛУШКА» г. Ноябрьск

### Правильное питание ребенка

10 самых антиоксидантных продуктов  
(очищают организм от токсинов)



### Самые вредные продукты



## Правило 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

*Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.*

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



## Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — **4–5 раз в день**. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежутков между ними составлял не более 4,5 часов.

### *Перекус — за и против?*

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса **фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.**



**МАДОУ «ЗОЛУШКА»  
г.Ноябрьск**

**Правильное  
питание ребенка—  
здорово и здорово!**

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

**Одно из обязательных условий этого — правильное питание.**

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

**Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:**

## Правило 1

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

**Каждый день в меню ребенка должны быть:**

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

*Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.*

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.

## «МЫ ЕДИМ, ЧТО БЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЕМ, ЧТО БЫ ЕСТЬ»

Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания.

### Правильно составленный рацион способствует:

- повышению сопротивляемости организма к негативным факторам воздействия окружающей среды

- сохранению здоровья

- долголетию

- сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности



## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ:

### I. Энергетическая сбалансированность питания

Необходимо помнить, что важен не определенный объем пищи, а энергетическая ценность того, что было съедено. Зачастую, при употреблении большого объема пищи, организм не получает достаточного количества калорий или напротив, отведая несколько кусочков торта «набрать» разом суточную норму, при этом совершенно не наевшись. Такой режим питания приводит к ожирению, которое, в свою очередь, обеспечивает не только уныние относительно бесформенной фигуры, но и ряд развивающихся на этой почве заболеваний – от болезней ЖКТ, до сахарного диабета и в конце это все ведет к депрессии. Энергетическая ценность питания зависит от многих факторов: от пола (женщинам нужно меньше калорий, чем мужчинам), возраста (детям особенно необходимо большое количество калорий) и рода занятий (людям с высокой физической активностью нужно больше энергии).

**Если Вы хотите сохранить здоровье,  
то предстоит начать считать калории в потребляемой пище!**

## МАДОУ «Золушка»

### II. Разнообразие и сбалансированность в питании

Каждый день, чтобы быть здоровыми, человек должен получать из еды до 70 разных веществ.

Среди них всем известные белки, жиры и углеводы. Оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4 для взрослого населения при низкой интенсивности труда и 1:1:5 при высокой интенсивности труда.



### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

**50% углеводов, 30% белков и  
20% жира**

**при общей калорийности от  
1800 ккал для женщин и от 2100 для  
мужчин**

**(в зависимости от уровня дневной  
активности)**

**+ витамины и минеральные вещества  
достаточном количестве.**

Витамин А:



говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка

Витамин В1:



яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы

Витамин В2:



творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло

Витамин С:



цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.

Витамин Д:



растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина

Витамин Е:



молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло

Витамин F:



рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты

Витамин Н:



говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко

Витамин К:



морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

МАДОУ «Золушка»

## Витамины Круглый год



ЗАБОТЛИВЫМ  
РОДИТЕЛЯМ