

Октябрь

2012 год



МБАОУ ДЕТСКИЙ САД №2 «СКАЗКА»

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Секреты здорового питания детей

Чтобы ребенок хорошо рос и развивался, прежде всего, ему необходимо здоровое и правильное питание. Питание ребенка должно соответствовать его возрасту, быть сбалансированным и обеспечивать достаточное количество энергии.

Регулярное снабжение организма клетчаткой способствует улучшению пищеварительных процессов, и нормальному обмену веществ.

К секретам здорового питания детей относится также достаточное употребление продуктов растительного происхождения. Дети любят и с охотой едят винегрет, овощные салаты, просто свеклу или морковку с яблоком, потертые на терке.



Знаете ли вы, что...

Жидкости, которые употребляет ребенок, а именно – молоко, соки, кефир – это тоже еда, не нужно их давать самостоятельно между при-

емами пищи, так можно снизить аппетит. Пить можно очищенную воду, неподслащенные чаи или компоты, морсы. Жидкости должны быть не

менее 1000 мл в день, а в жаркое время это количество еще и увеличивается.



Обратите внимание:

Конфеты и шоколадки детям нужно употреблять как можно меньше, из-за высокого содержания в них какао и сахара. Что касается сладких десертов для детей, то очень вкусно делать творожные десерты с добавлением фруктов, натуральные фруктовые пюре, домашнюю пастилу

Подготовила медицинская сестра
Балуева М.У.