

*Здоровым быть
здорово!*



Здоровое питание

Сбалансированное меню позволяет удовлетворить все энергетические потребности детского организма. Питание ребенка должно быть здоровым, важно вовремя вводить прикорм и избегать употребления вредных продуктов. Правильный рацион обеспечивает нормальное умственное и физическое развитие ребенка, усиливает остроту зрения ввиду присутствия в продуктах большого количества минералов и витаминов



Правила здорового питания детей

1. Разнообразное питание.
2. Приемы пищи должны быть 4-5 кратными в течение дня.
3. Ежедневно молоко и молочнокислые продукты.
4. Ежедневно овощи и фрукты.
5. Меньше соли, майонеза, острых специй.
6. Меньше сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
7. Отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным.
8. Сбалансированный рацион питания.





- *умеренность*
- *разнообразие*



**Мы едим для того,
чтобы жить, а не
живём, для того,
чтобы есть.**



Полезные продукты

РЫБА

МЯСО ПТИЦЫ

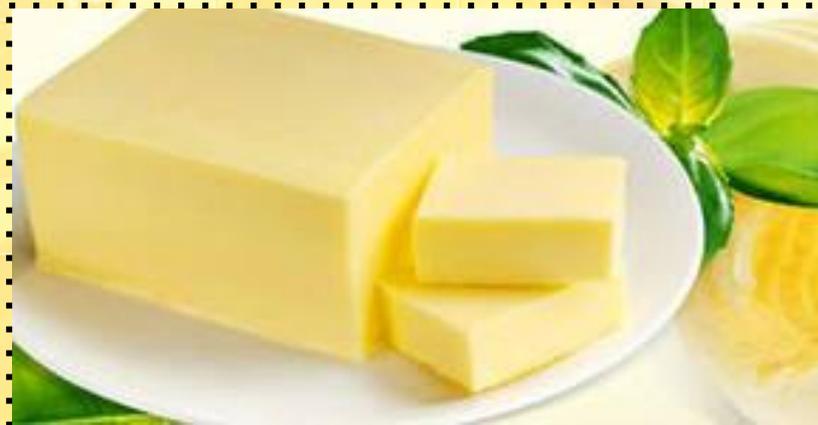
МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЯЙЦА

ОВОЩИ И ФРУКТЫ





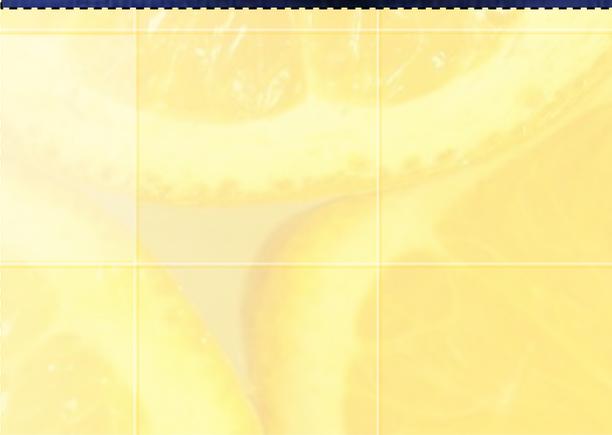




Творог



myJulia.Ru







Правильное





Младший брат апельсина



						1 В	И	Н	О	Г	Р	А	Д
2													
	3												
		4											
				5									
6													
					7								
	8												





Маленькая печка с красными угольками



¹ В И Н О Г Р А Д

² М А Н Д А Р И Н



⁴

⁵

⁶

⁷

⁸





На неё похожа
лампочка



						¹ В	И	Н	О	Г	Р	А	Д
² М	А	Н	Д	А	Р	И	Н						
	³ Г	Р	А	Н	А	Т							
		⁴ 											
				⁵									
⁶													
					⁷								
	⁸												





Кислый – прекислый

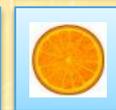
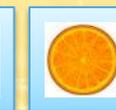


¹ В И Н О Г Р А Д

² М А Н Д А Р И Н

³ Г Р А Н А Т

⁴ Г Р У Ш А

⁵     

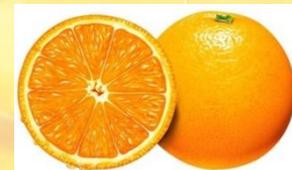
⁶

⁷

⁸



Как назвать всё это одним словом?



						¹ В	И	Н	О	Г	Р	А	Д
² М	А	Н	Д	А	Р	И	Н						
	³ Г	Р	А	Н	А	Т							
		⁴ Г	Р	У	Ш	А							
				⁵ Л	И	М	О	Н					
⁶ А	П	Е	Л	Ь	С	И	Н						
					⁷ А	Н	А	Н	А	С			
	⁸ ?	?	?	?	?	?							

Питайтесь правильно!

