



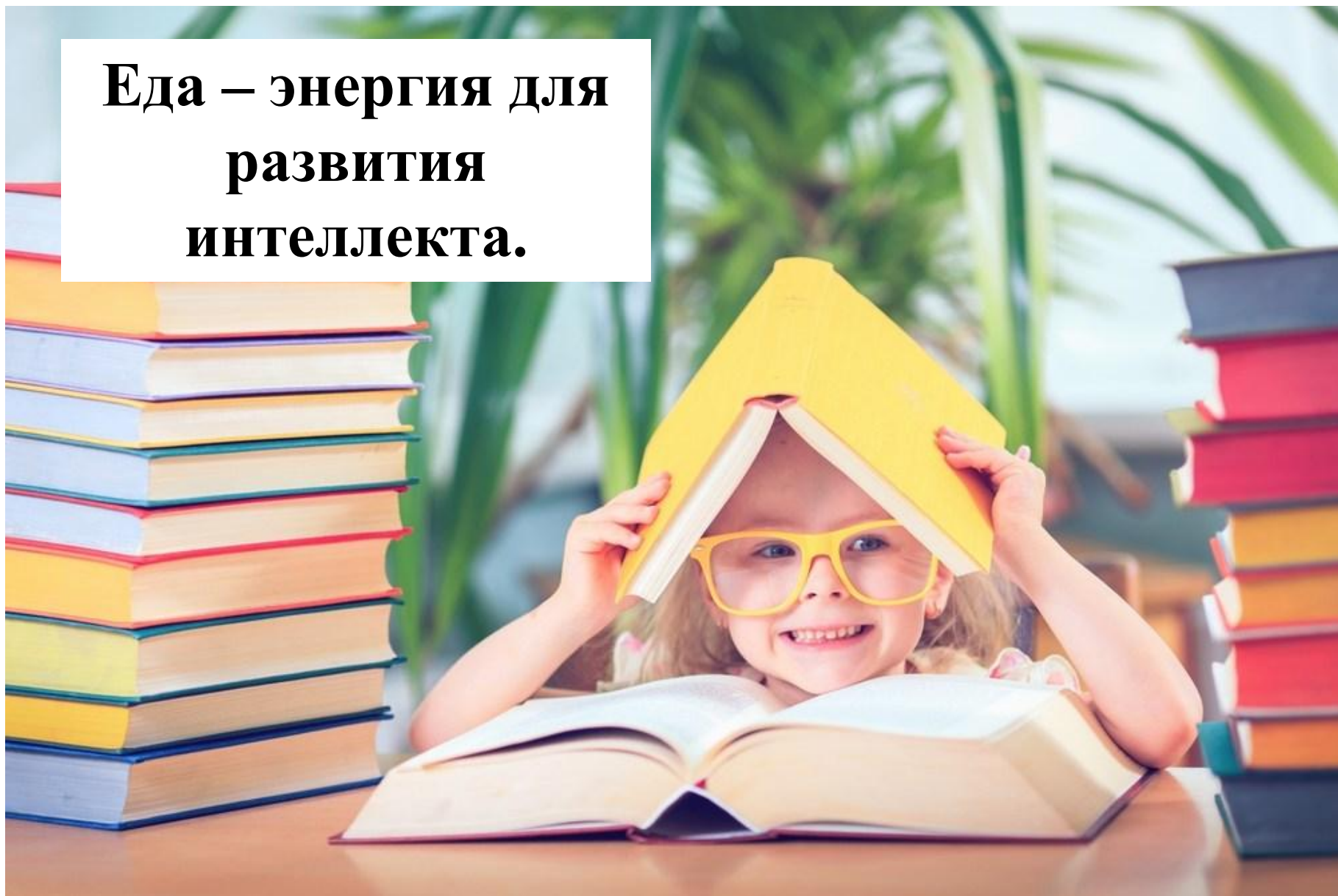
**Зачем  
нужна  
еда?**

**Доктор Инга  
приветствует Вас 😊**

**Еда –  
строительный  
материал для  
растущего тела.**



**Еда – энергия для  
развития  
интеллекта.**



**Еда – помощник  
в реализации  
творческого  
потенциала  
ребенка.**



**Еда – топливо для  
спортивных побед.**



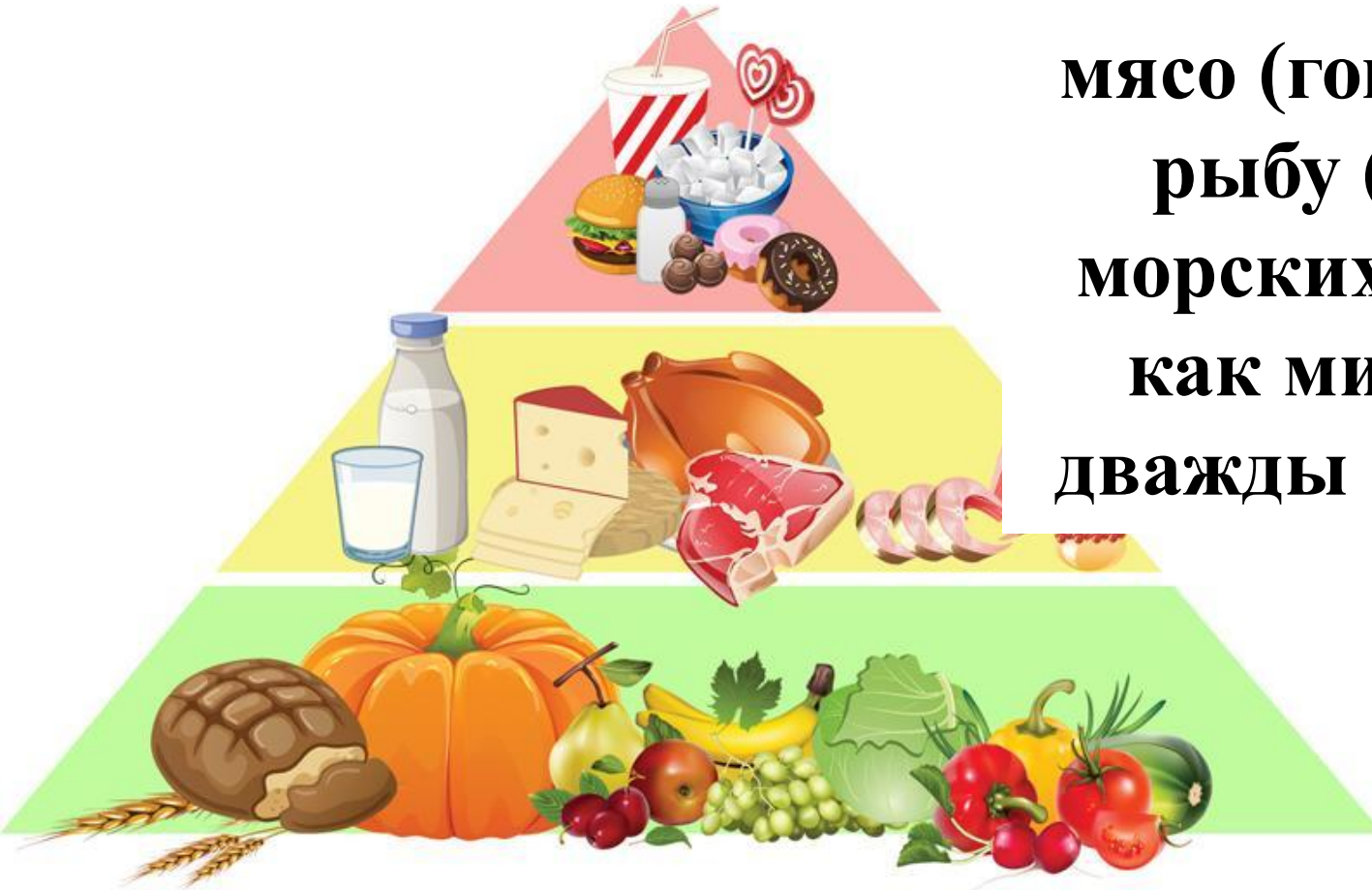
**Соотношение  
продуктов в  
рационе  
ребенка!**



**Основа – это  
овощи, фрукты и  
цельные злаки!  
Не овсяные хлопья  
быстрого  
приготовления, не  
кукурузные  
хлопья, а цельные  
зерна (полба,  
гречка, бурый рис)**



**Белковая часть  
рациона должна  
включать красное  
мясо (говядина) и  
рыбу (лучше  
морских сортов),  
как минимум,  
дважды в неделю.**





**Рафинированные сахара (все промышленные сладости) должны сводиться к минимуму. Можете выбрать 1-2 дня в неделю для их «дегустации».**



**Приучайте ребенка  
тщательно пережевывать  
пищу (единственный  
способ – собственный  
пример).**



**Предлагайте здоровую альтернативу!  
Если ребенок отказывается – он вряд ли  
голоден, не настаивайте на еде, дайте  
ребенку проголодаться ;)**





**Спасибо,  
Феечкам и их  
родителям!  
С Вами была  
Доктор Инга;)**

***dr\_inga\_alihanyan***

