



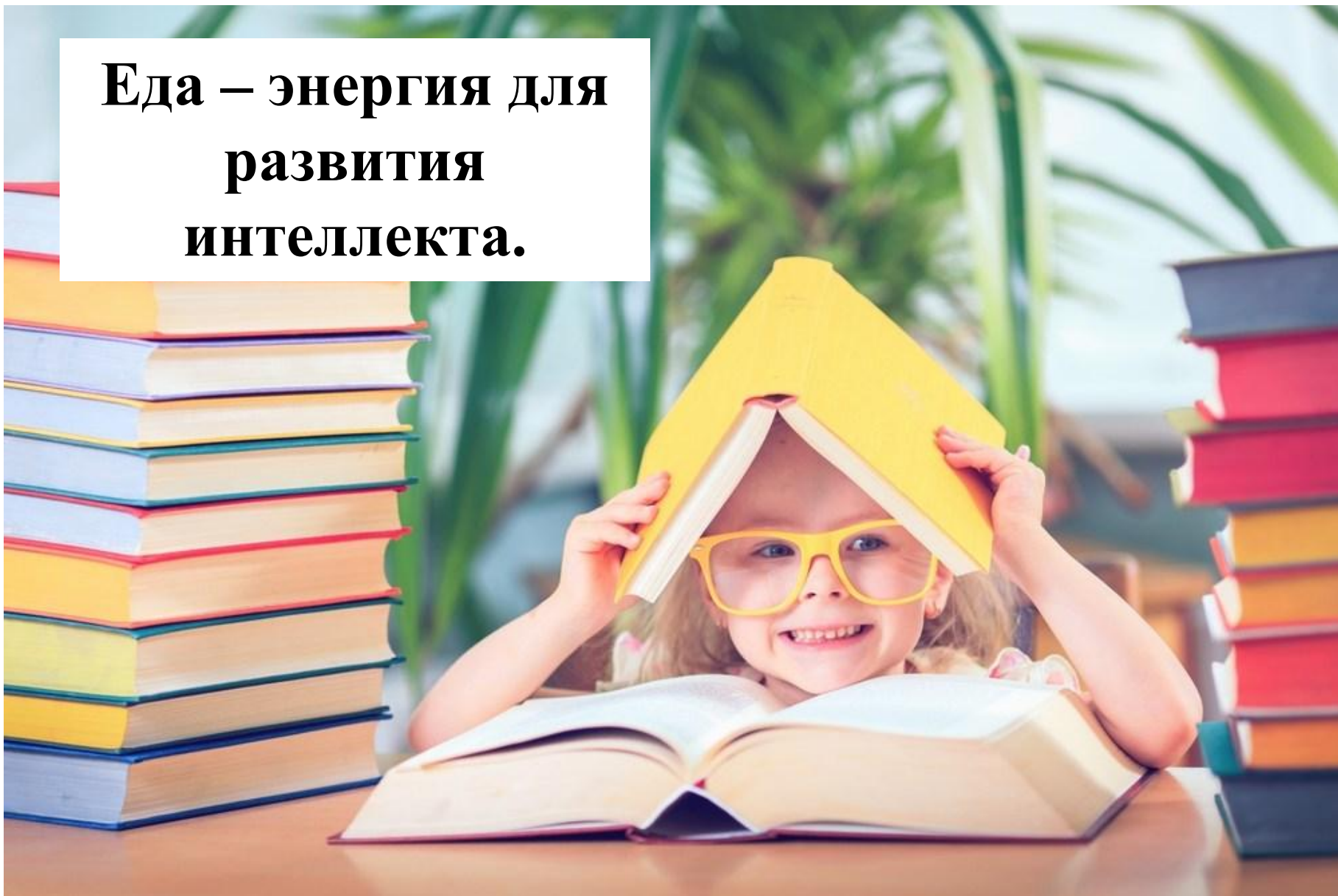
**Зачем
нужна
еда?**

**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.**



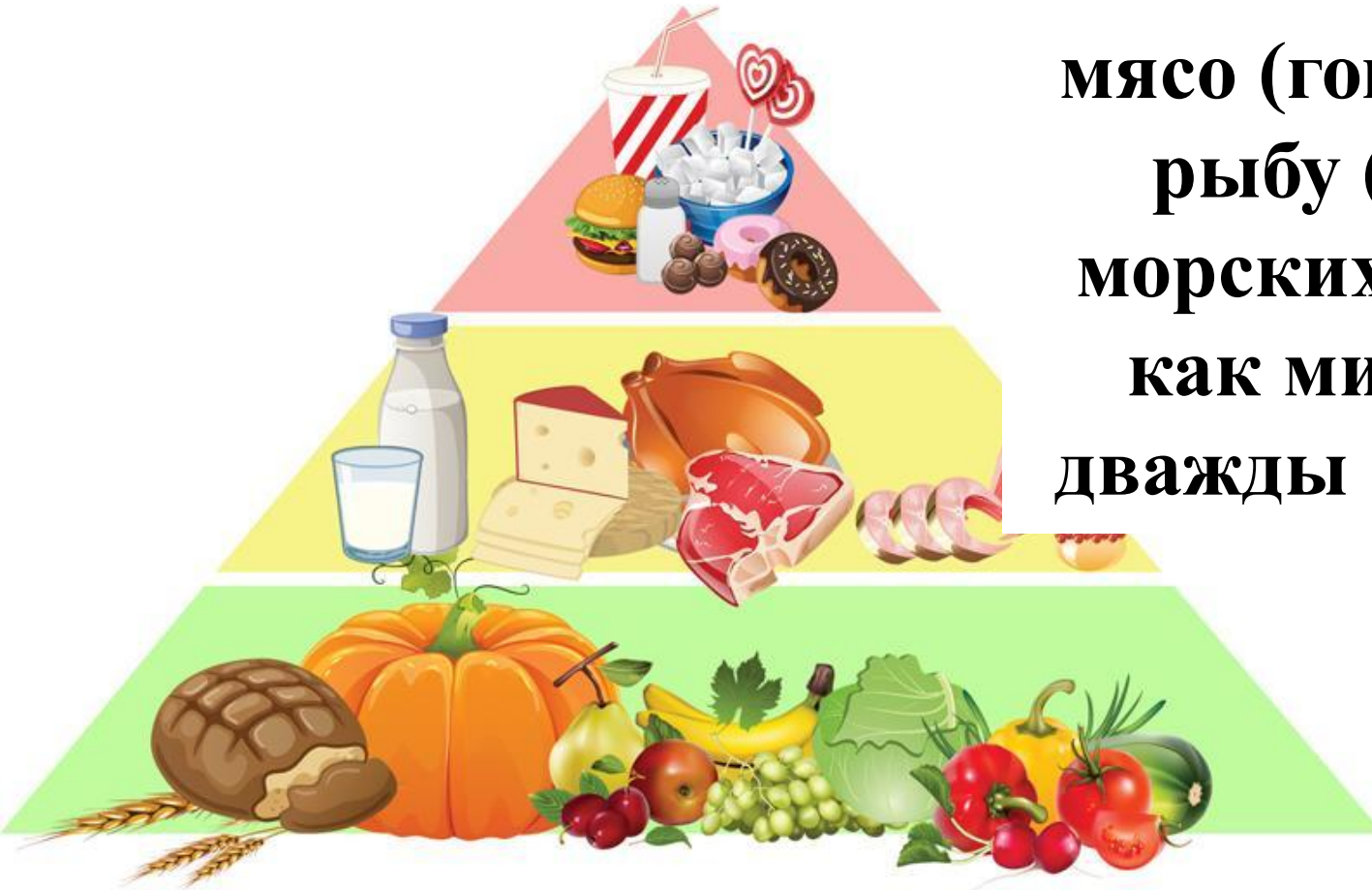
**Соотношение
продуктов в
рационе
ребенка!**



**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

