

Как избежать ошибок в питании детей?

Wellness Kids.



Организация питания ребёнка.

Три кита нашего питания – белки, жиры и углеводы.

Плюс «китята» – витамины, минералы, другие биологически активные вещества.

Белки – строительный материал, жиры и углеводы – источники энергии, витамины и микроэлементы – важные регулировщики обмена веществ.



Целесообразное разнообразиие

Крайние формы однообразного питания опасны следующим:

- недопоступлением в организм полезных веществ;
- закреплением определенных пищевых стереотипов;
- снижением аппетита, вплоть до отвращения к еде.



Целесообразное разнообразие

Пирамида питания



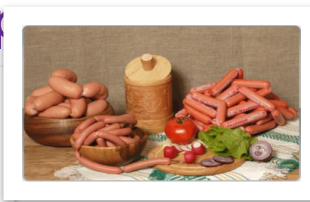
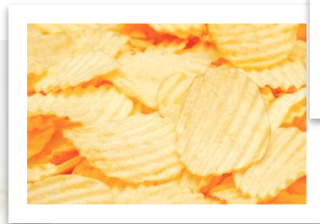
Правила здорового питания детей

1. В рационе ребенка должны быть все группы продуктов ежедневно

2. Промежутки между приемами пищи должны составлять 3 -3,5

3. Исключите из рациона ребенка все
полуфабрикаты и жирные пр

часа



4. Ежедневно в рационе ребенка
должны быть свежие овощи и фрукты

5. Ограничьте потребление сладостей
и газировки

6. Правильные способы кулинарной
обработки пищи для ребенка

Пустые калории



Еда, бедная белками, витаминами, минералами, клетчаткой, полезными углеводами и «хорошими» жирами – это пустые калории.

Еда как награда



Родители часто используют нездоровую, но желанную для ребенка еду, как стимул или как награду, одновременно запрещая есть её в обычной жизни. Этот принцип закрепляет у детей вредные пищевые привычки, поэтому лучше от него отказаться.

Жирные продукты



ИЛИ



Недостаток витаминов и жирных кислот

у - недостаток **витамина С**
70-100%

у - недостаток **В₁, В₂, В₆**
40-80% **фолиевой кислоты**

у - недостаток
40-60% **каротина**

у - недостаток
10-30% **железа**

повсеместный недостаток
йода

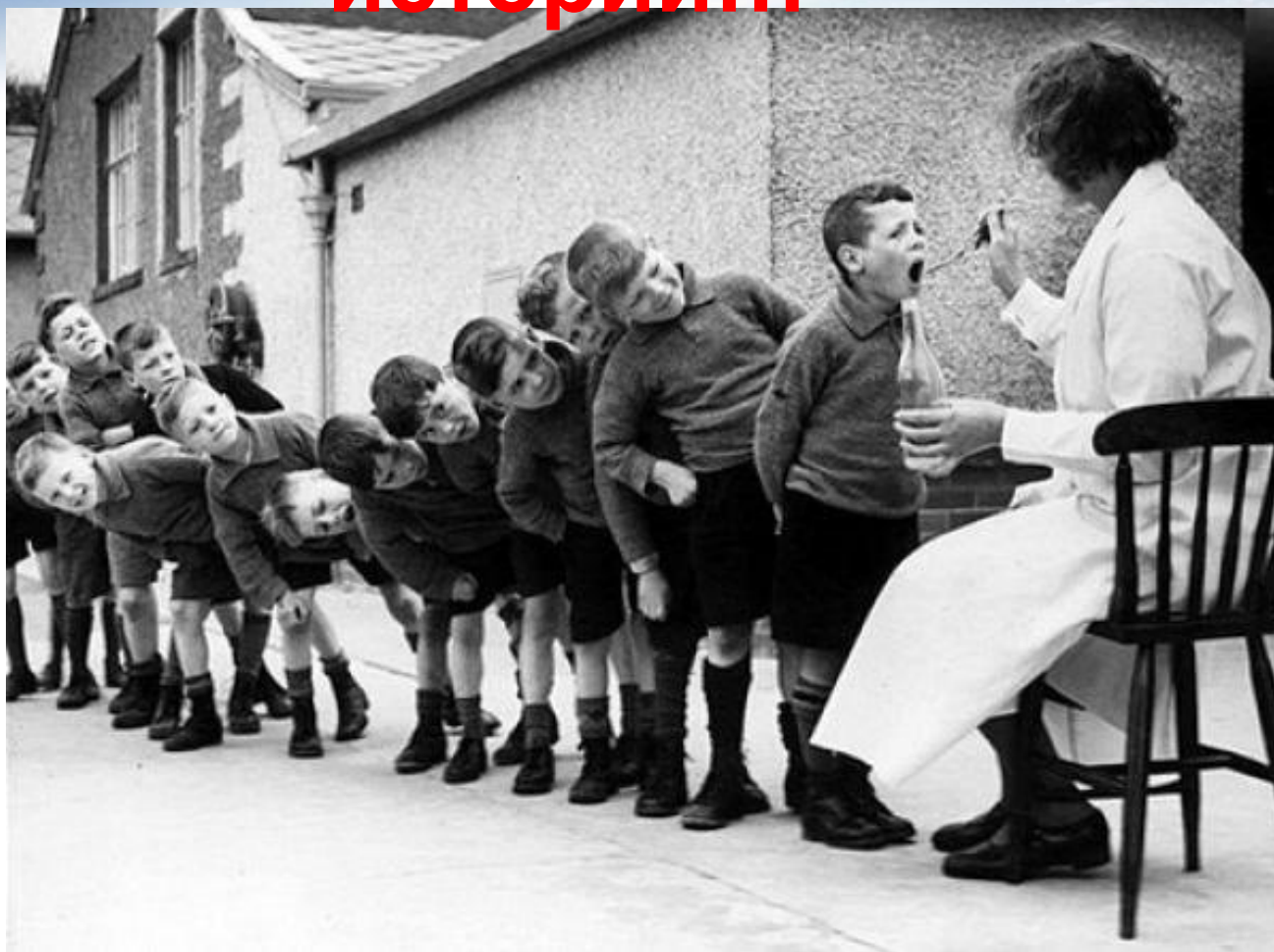
недостаточное потребление **кальция**

в ряде регионов - недостаток **фтора**
и селена

80 % - недостаток
ω-3 жирных кислот



Из истории...



Очень полезный рыбий жир... Вкусно?

С «Омега - 3» для детей вы будете уверены, что ваш малыш ежедневно получает рекомендуемую дозу незаменимых жирных кислот, которые помогают ему расти и развиваться!

В чем польза «Омега - 3»?

- Омега-3 является строительной основой клеток мозга и нервной системы,
- Улучшает иммунитет,
- Повышает концентрацию внимания,
- Улучшает навыки чтения и правописания,
- Улучшает память, остроту зрения.
- Дети, которые получают омега-3 в достаточном количестве имеют высокий уровень IQ .
- Они меньше подвержены аллергическим реакциям и воспалительным процессам.



- Экологичный рыбий жир из возобновляемых источников, сертифицированный ассоциацией FRIEND OF THE SEA
- Запатентованный процесс очистки
- Вкус натурального лимона не заставит вашего малыша даже поморщиться от приема специфического полезного продукта.



Отдельные клинические микросимптомы дефицита ВИТАМИНОВ:

- ✓ Раздражительность
- ✓ Повышенная утомляемость
- ✓ Головная боль
- ✓ Кровоточивость десен
- ✓ Сухость кожи



НИИ питания РАМН утверждает, что каждый современный ребенок не получает и минимальной необходимой дозы витаминов и минералов для нормального гармоничного развития и роста организма.

К сожалению, современные родители приуменьшают необходимость наполнять детский организм витаминами и полезными веществами. Поэтому, сегодня детский организм подвержен большому количеству заболеваний, нежели это было 20 лет назад!

Сегодняшняя пища далеко не идеал в вопросе содержания полезных элементов и витаминов для здоровья детского организма. Поэтому, специалисты рекомендуют уберечь каждого ребенка от нежелательных болезней с помощью специальных **вкусных витаминов Wellness-индустрии.**

Комплекс «Мультивитамины и минералы» для детей:

- Повышает иммунитет, улучшает зрение (витамины А, С, D, цинк, селен, рибофлавин).
- Полезен для костной системы и зубов (витамины D, К, кальций и магний).
- Укрепляет мышцы и обеспечивает источник энергии (витамины группы В, кальций, магний, железо и хром).
- Поддерживает работу мозга и нервной системы (витамины группы В, йод и цинк).
- Не содержит искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей.
- Подходит для детей старше 3 лет.

Жевательные таблетки с натуральным апельсиновым вкусом. Идеально сбалансированная формула из 13 витаминов и 8 минералов.



**Что выбираете Вы?
Что выбирает Ваш ребёнок?**

