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 разнообразие

Крайние формы однообразного питания опасны следующим:

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

Целесообразное разнообразие

Правила здорового питания детей

1. В рационе ребенка должны быть все группы продуктов ежедневно
2. Промежутки между приемами пищи должны составлять 3 -3,5 часа
3. Исключите из рациона ребенка все полуфабрикаты и жирные пр

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

Недостаток витаминов и жирных кислот

у 70-100% - недостаток витамина С

у 40-80% - недостаток B_1,B_2,B_6 и фолиевой кислоты

у 40-60% - недостаток каротина

у 10-30% - недостаток железа

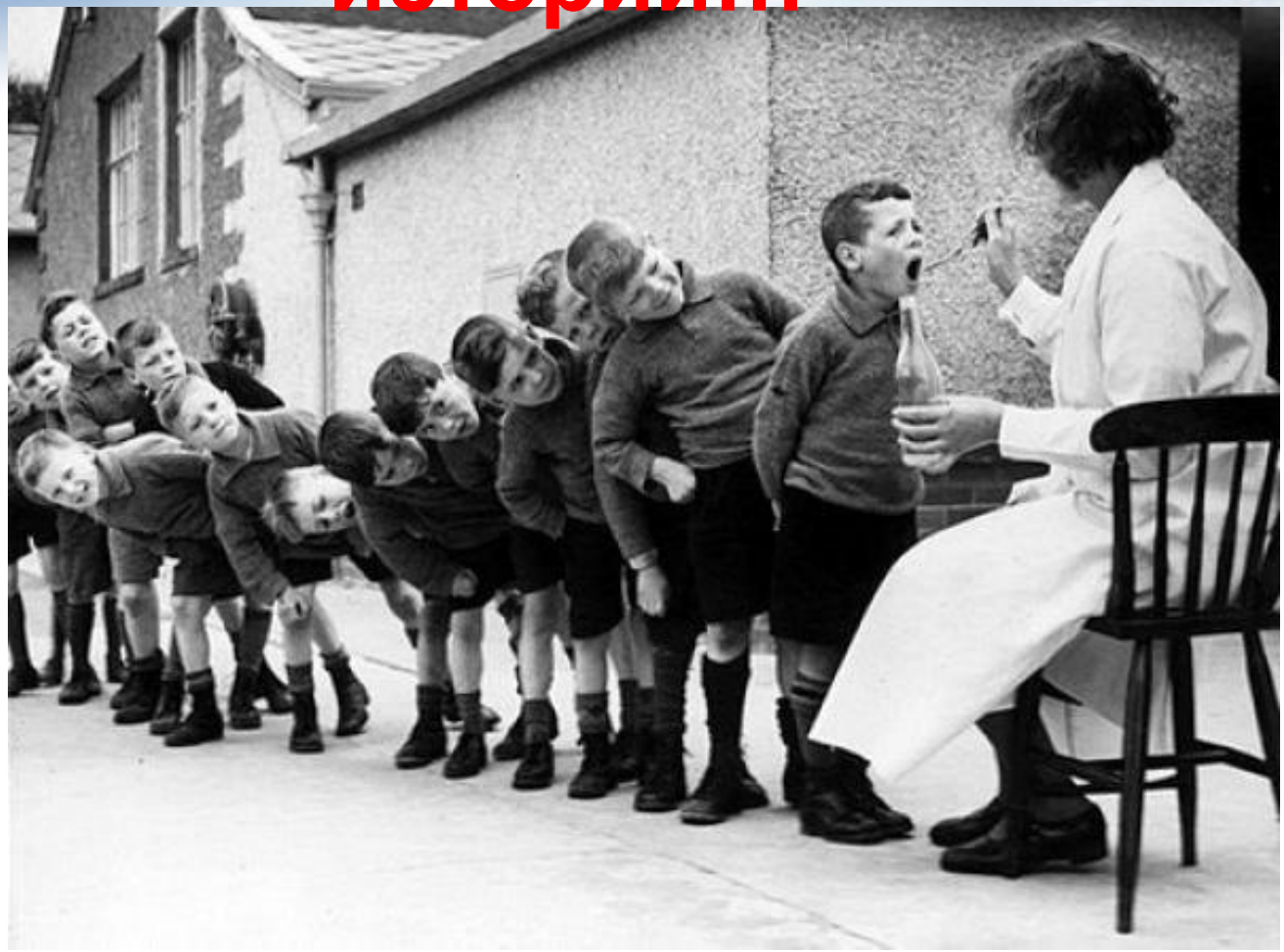
повсеместный недостаток йода

недостаточное потребление кальция

в ряде регионов - недостаток фтора и селена

80 % - недостаток ω-3 жирных кислот

Из истории…



Очень полезный рыбий жир… Вкусно?

«Омега-3» для детей

WellnessKids

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

Учебный год уже начался!

WellnessKids

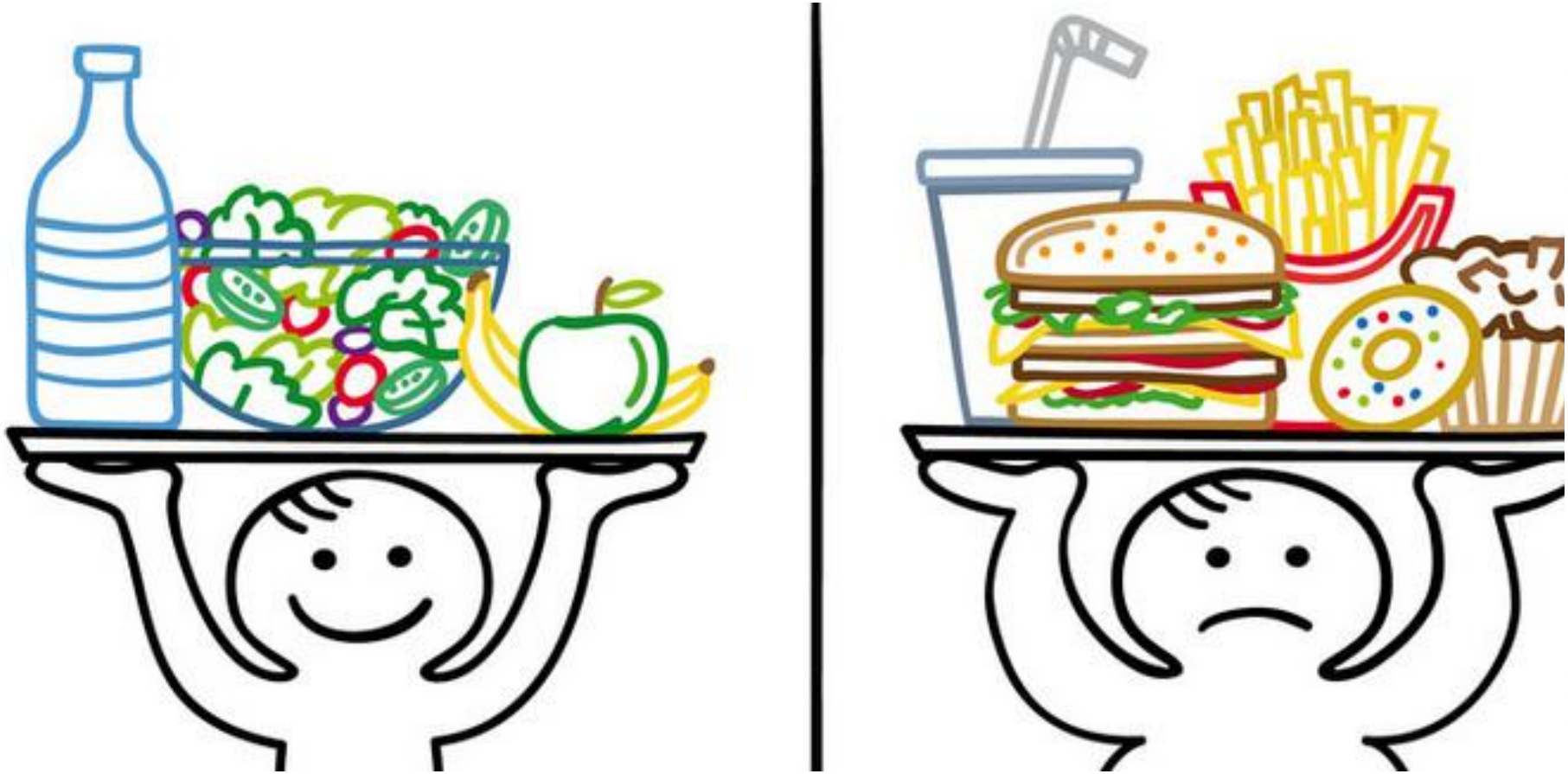
НИИ питания РАМН утверждает, что каждый современный ребенок не получает и минимальной необходимой дозы витаминов и минералов для нормального гармоничного развития и роста организма.

К сожалению, современные родители приуменьшают необходимость наполнять детский организм витаминами и полезными веществами. Поэтому, сегодня детский организм подвержен большему 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 A, C, D, цинк, селен, рибофлавин).
- Полезен для костной системы и зубов (витамины D, K, кальций и магний).
- Укрепляет мышцы и обеспечивает источник энергии (витамины группы B, кальций, магний, железо и хром).
- Поддерживает работу мозга и нервной системы (витамины группы B, 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?