

Консультация для родителей



«Организация питания детей в ДОУ»

Яйца

Содержат 12 основных витаминов, в т. ч. А, Е, D, B₁₂, а также 96% необходимых минералов, фолиевую кислоту и незаменимые аминокислоты. В составе яиц можно найти практически все макро- и микроэлементы периодической системы Менделеева

Мясо и мясопродукты

Высокое содержание полноценного животного белка, витаминов А, B₁, B₆, B₁₂ и железа

Хлеб и хлебо- булочная продукция, крупы, макаронные изделия

Источники углеводов, некоторых витаминов (B₁, B₂, PP), минеральных элементов (магния, железа, селена), богаты растительными волокнами, необходимыми для нормальной работы кишечника и желчевыводительной системы

Пищевые жиры

(растительные и животные)
Обладают высокой энергетической ценностью. Содержат жирорастворимые витамины А и D, ПНЖК

Молоко и молочные продукты

Содержат высококачественные молочные белки, жиры, витамины А, B₂ и другие, кальций, который необходим для роста и укрепления костей ребенка

Рыба и рыбопродукты

Важнейший источник высококачественного легкоусвояемого белка, макро- и микроэлементов (фосфора, кальция, магния, йода, фтора и др.), незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в т. ч. омега-3

Овощи и фрукты

Источники витаминов, в особенности А, С, К, Р, ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения. Наиболее полезны в свежем виде, т. к. любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь витамина С



ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

Витамин А.

Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи. Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

Витамин В.

Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах. Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

Витамин Е.

Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов.

А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



Витамин С. А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель. Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.



Здоровое питание



Всем, кто хочет сохранить и укрепить свое здоровье, следует заботиться о разумном разнообразии своего питания, употреблять больше овощей и фруктов, продуктов из муки грубого помола, крупы, меньше жира и сладостей, отказаться от «Быстрой еды». Здоровое питание повышает сопротивляемость организма, предотвращает развитие многих болезней. Пища влияет не только на физическое, но и на умственное развитие человека.

Основные правила питания



- Еда должна приносить удовольствие;
- Избавьтесь от «Быстрой еды».
- Не ешьте без аппетита. Принимайте пищу, только если вы действительно проголодались.



- Не ешьте в состоянии эмоционального возбуждения.
- Тщательно пережевывайте пищу.
- Выбирайте свежие и натуральные продукты.
- Употребляйте достаточное



количество жидкости.

- Поддерживайте идеальный вес.
- Избегайте употребления большого количества жирных продуктов, сахара и соли.



- Соблюдайте сроки и условия хранения продуктов, изучайте их состав.

Пища должна быть безопасной для вас.



Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Доброе здоровье, укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Употребляйте пищу со знанием дела, и вы будете здоровы!