

ПАМЯТКА “ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ”

- РЕБЁНКА НАДО КОРМИТЬ В СТРОГО УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ.
- ДАВАТЬ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ПОЛАГАЕТСЯ ПО ВОЗРАСТУ.
- КОРМИТЬ ДЕТЕЙ НАДО СПОКОЙНО, ТЕРПЕЛИВО, ДАВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ХОРОШО ПРОЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ.
- НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ КОРМИТЬ РЕБЁНКА НАСИЛЬНО.
- НЕ ОТВЛЕКАТЬ ОТ ЕДЫ ЧТЕНИЕМ ИЛИ ИГРОЙ.
- НЕ ПРИМЕНЯТЬ ПООЩРЕНИЙ ЗА СЪЕДЕННОЕ, УГРОЗ И НАКАЗАНИЙ ЗА НЕСЪЕДЕННОЕ.

НАДО ПООЩРЯТЬ:

- ЖЕЛАНИЕ РЕБЁНКА ЕСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО;
- СТРЕМЛЕНИЕ РЕБЁНКА УЧАСТВОВАТЬ В СЕРВИРОВКЕ И УБОРКЕ СТОЛА.

НАДО ПРИУЧАТЬ ДЕТЕЙ:

- ПЕРЕД ЕДОЙ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ;
 - ЖЕВАТЬ ПИЩУ С ЗАКРЫТЫМ РТОМ;
 - ЕСТЬ ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ;
 - ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ВИЛКОЙ, НОЖОМ;
 - ВСТАВАЯ ИЗ-ЗА СТОЛА, ПРОВЕРЯТЬ СВОЁ МЕСТО, ДОСТАТОЧНО ЛИ ОНО ЧИСТО, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО УБРАТЬ ЕГО;
 - ОКОНЧИВ ЕДУ, ПОБЛАГОДАРИТЬ ТЕХ, КТО ЕЁ ПРИГОТОВИЛ, СЕРВИРОВАЛ СТОЛ.
- ЗАКЛАДЫВАЯ В ДЕТЯХ ПРИВЫЧКУ ЕСТЬ РАЗНУЮ ПИЩУ, ВЗРОСЛЫМ СЛЕДУЕТ НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ, Т.К. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ ФОРМИРУЕТСЯ У ДЕТЕЙ ОЧЕНЬ ДОЛГО, ОСОБЕННО ЕСЛИ В СЕМЬЕ И ДЕТСКОМ САДУ НЕТ ЕДИНЫХ ВЗГЛЯДОВ НА ЭТОТ СЧЁТ.





Самые полезные продукты



ЯБЛОКИ



Богаты витаминами,
укрепляют иммунитет
и сердце.

МОРКОВЬ



Улучшает зрение,
полезна для кожи
и иммунитета.

БРОККОЛИ



Источник витаминов
и клетчатки, помогает
расти здоровым.

ЯГОДЫ



Богаты антиоксидантами,
улучшают память
и внимание.

ЯЙЦА



Источник белка
и витаминов,
дают энергию.

РЫБА



Полезна для мозга,
сердца и хорошего
настроения.

МОЛОКО



Крепкие кости
и зубы благодаря
кальцию.

СЫР



Богат кальцием
и белком, помогает
росту и развитию.

КРУПЫ



Дают энергию надолго,
улучшают пищеварение
и настроение.

ОРЕХИ



Богаты полезными
жирами, улучшают
память и мозг.

ЗЕЛЕНЬ



Источник витаминов,
укрепляет иммунитет
и помогает расти.

Ешь полезное –
расти сильным
и здоровым!





БАЛАНС ПРОДУКТОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

РАЗНООБРАЗИЕ, УМЕРЕННОСТЬ И БАЛАНС –
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ПРАВИЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА!



ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

40%

Источник витаминов,
минералов
и клетчатки



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

20%

Источник витаминов,
антиоксидантов
и природной
сладости



**ЗДОРОВОЕ
БУДУЩЕЕ
ВАШЕГО РЕБЁНКА**



БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

20%

Строительный материал
для роста и развития



ЗЕРНОВЫЕ

20%

Источник энергии
и клетчатки



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



РЕЖИМ
ПИТАНИЯ



ПЕЙТЕ ВОДУ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ЕДИМ ВМЕСТЕ –
ЭТО ВАЖНО



РАЗНООБРАЗИЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



МЕНЬШЕ САХАРА
И СОЛИ



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ СЕГОДНЯ –
ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГИЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!