

Правильное питание - основа здоровья ребенка



**РОДИТЕЛЬСКИЙ
ВСЕОБУЧ**

Правильное питание для детей

Правильное питание для детей-

это получение ребенком во время еды всех необходимых питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма(ежедневно требуется около 50 компонентов питательных веществ). Если ежедневный рацион ребенка включает в себя 10 наиболее важных питательных веществ, то и 40 остальных тоже, как правило, поступают в организм. Вот они самые важные питательные вещества, которые должен получать растущий организм:

- Белок
- Углеводы
- Жиры
- Витамин С
- Витамин В1 (тиамин)
- Витамин В2 (рибофлавин)
- Ниацин (никотиновая кислота)
- Кальций
- Железо



Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ:

- 1. **Молоко и молочные продукты**, содержат кальций, рибофлавин и белок
- 2. **Мясо, яйца, бобовые** - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.
- 3. **Фрукты и овощи** содержат витамины А и С, а также клетчатку
- 4. **Зерно и продукты из зерна** (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза) - содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку

Итак, главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Жиры, масла
и сладости —
умеренно

Молоко,
йогурты
и сыр —
2-3 части

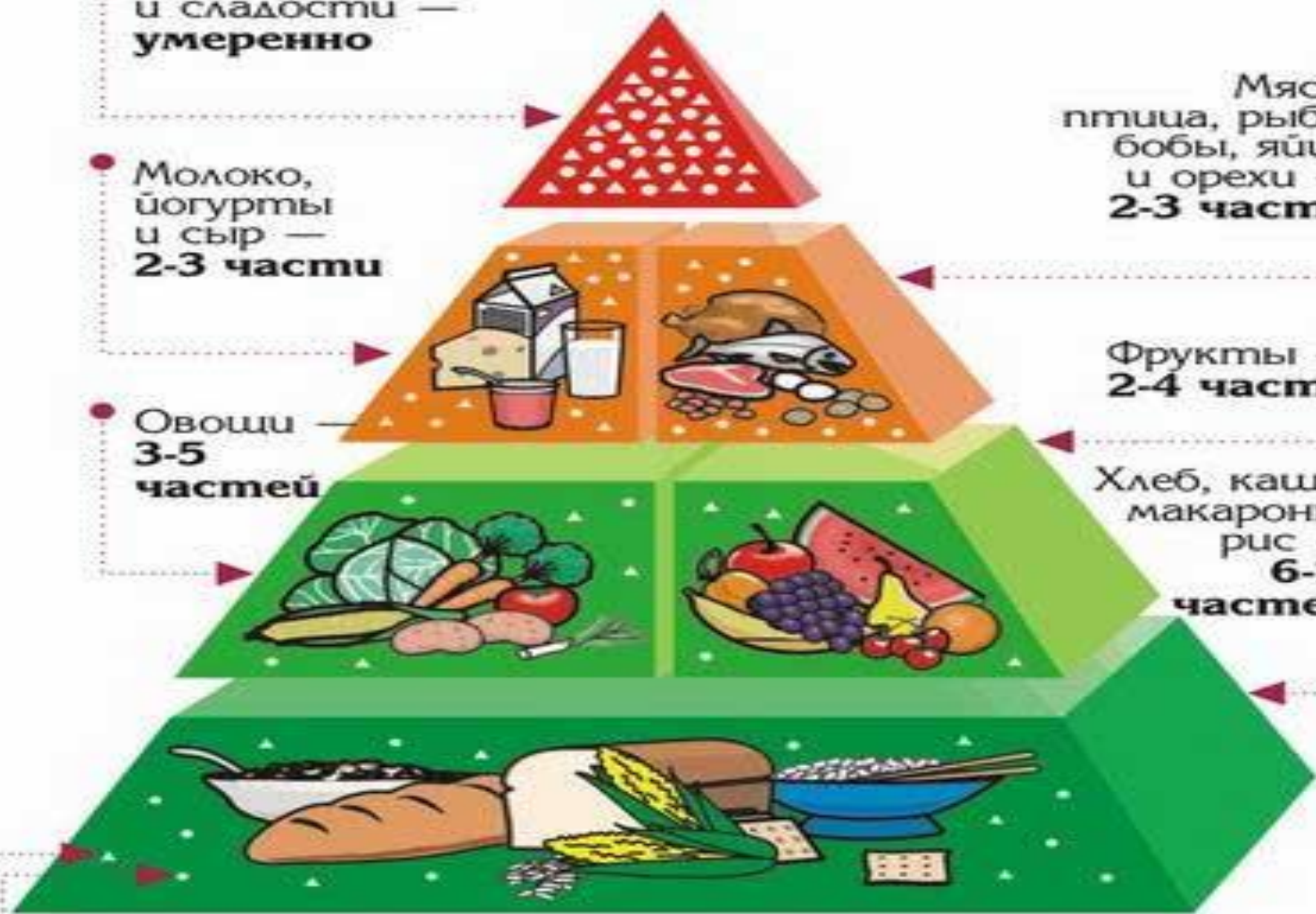
Овощи —
**3-5
частей**

Мясо,
птица, рыба,
бобы, яйца
и орехи —
2-3 части

Фрукты —
2-4 части

Хлеб, каши,
макаронны,
рис —
**6-11
частей**

● **Жир** (в составе пищи и добавленный)
▲ **Сахар** (добавленный)



Не мало важен и режим питания

Принимать пищу нужно в одно и тоже время

- ЗАВТРАК
- ОБЕД
- УЖИН
- Идеальный рацион включает в себя еще два промежуточные потребление еды между основными приемами. Это может быть второй завтрак, если первый раз вы кушаете очень рано, или второй ужин нужен людям, которые поздно ложаться спать, или не могут заснуть через чувство голода. Такие промежуточные приемы пищи должны быть не очень калорийными.

Полезная информация

- *Авокадо способствует мозговому кровообращению.*
- *Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.*
- *Огурцы источник энергии.*
- *Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.*
- *Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.*
- *Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.*
- *Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.*
- *Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.*
- *Морская соль нужна для правильного баланса электролитов и способствует сжиганию жиров.*



Полезная информация



- Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.
- Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.
- Чечевица укрепляет нервную систему, стимулирует работу мозга.
- Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.
- Розмарин улучшает кровообращение и дает бодрость.
- Морковь усиливает концентрацию внимания.
- Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.
- Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.
- Морепродукты увеличивают креативность.

**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!!!!
И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**





Спасибо за внимание