

«ПОЛЕЗНОЕ В ПИТАНИИ»

Консультация для родителей

Воспитатели 11 группы:
Назенцева Е.С.
Шитова Н.В.



A decorative illustration on the left side of the page features a green leafy vegetable stem curving upwards. Below it, there are slices of watermelon, a whole yellow bell pepper, and several slices of citrus fruit (lemons and oranges) against a light blue background with radiating lines.

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши дети получают с продуктами питания. Что же такое правильное питание? А витаминное питание?

Все мы твердо знаем, что много витаминов находится в свежих овощах, фруктах, зелени, плодах, ягодах. Но только ли витамины растений жизненно необходимы для детей? Конечно, нет!

В продуктах животного происхождения находятся так называемые **жирорастворимые витамины**.

Лучший источник уже «готовых» витаминов - это натуральные пищевые продукты. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только самую полезную еду. Продуманный рацион. Хорошо, если вы всегда очень серьезно относитесь к составлению меню для ребенка и всех членов вашей семьи. Только надо помнить, что рацион должен быть сбалансированным. Нужно просто поддерживать здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.

О них сейчас и поговорим.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

нужно употреблять каждый день. **Кефир, йогурт, творог, сыр** способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В 2 и микроэлементами. А еще это хорошая профилактика дисбактериоза.



МЯСО.

Ни из одного продукта питания ребенок не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из мяса. Запомните: **ребенок не должен быть вегетарианцем!** Регулярно давайте ребенку нежирное диетическое мясо: **кролика, индейку, телятину или говядину.**



ЯЙЦА.

В зимнее время года ребенку необходимо восполнять недостаток витамина D, ведь солнце зимой выглядывает редко. Найдите продукты, богатые этим витамином. В **желтке куриного яйца** содержится то, что нужно ребенку. Если у него нет аллергии на яйца, давайте по одному желтку в день.



МАСЛО.

Достаточно всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм ребенка витаминами А, D, E, моно- и поли ненасыщенными жирными кислотами. Они помогают его росту и развитию, защищают от микробов и инфекционных заболеваний. **Ребенку нужно давать сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5 %) и растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) масло.** Добавляйте их в каши, салаты, первые блюда.



Чем разнообразней и насыщенней рацион ребенка полезными продуктами, тем активней и радостней его жизнь, крепче здоровье и счастливей родители.

