

## ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.



7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.
8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

**ДА, ХЛОПотно ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ,  
НО ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО  
ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ  
БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО.  
А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ  
ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ.  
ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ  
ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ  
СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!**

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



## 10 самых антиоксидантных продуктов (очищают организм от токсинов)



## Самые вредные продукты

