ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ВАЖНЫЙ ФАКТОР НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Как организовать питание ребёнка летом?

Обязательно включайте летом в рацион:

ПЕРВЫЕ ОВОЩИ

раннюю капусту, репу, морковь, свёклу, свежие огурцы, помидоры, молодой картофель

СВЕЖУЮ ОГОРОДНУЮ ЗЕЛЕНЬ

укроп, петрушку, салат, зелёный лук, чеснок, щавель

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

источник витаминов, минеральных солей и полезных микроэлементов

Объясните ребёнку: овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты!

ЗДОРОВЬЕ

РЕЖИМНОЕ ПИТАНИЕ ЛЕТОМ

Как обеспечить организм жизненно важными питательными веществами?

Необходимо!

Разумно и тщательно выбирать продукты

К ЗАВТРАКУ — богатые белком блюда (мясные, рыбные, творожные, яичные)

ПЕРЕД СНОМ — стакан кефира или молока, с булочным или мучным кулинарным изделием

ВСЕГДА — соблюдать питьевой режим, иметь запас свежей кипячёной воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока, исключить возможность использования ребёнком сырой воды

Научите ребёнка

делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания!

ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЛЕТОМ

Как и чем кормить малыша?

- Снизьте калорийность пищи
- Выбирайте овощи и фрукты вашего региона
- Не перекармливайте ребёнка новыми для него продуктами
- Напоминайте малышу о гигиене: мыть перед едой руки, овощи, фрукты
- Соблюдайте сроки и условия хранения продуктов, технологию приготовления пищи

Уважаемые мамы и папы!

ПОМНИТЕ: правильное питание ребёнка летом – гарантия хорошего здоровья на весь год!

РЕКОМЕНДУЕМ ИНТЕРНЕТ-САЙТЫ

«Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10»
http://www.rg.ru/2010/06/09/dnevnoe-dok.html

Для родителей – газета «Раннее развитие»
http://ranneerazvitie.narod.ru/gaseta/

Семейное воспитание http://www.nu.tpu.ru/grnti/

Портал «Семейное воспитание» www.sciteclibrary.com/family

Сформируйте у ребёнка установку на культуру здорового питания, правильное пищевое поведение!