

*«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается,
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее»
Л.Н. Толстой*



*«В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок»
Авиценна*

*«Дерево держится своими корнями, а человек – пищей»
Азербайджанская пословица*

*«Одно только поколение правильно
питающихся людей возродит
человечество и сделает болезни столь
редким явлением, что на них будут
смотреть как на нечто необыкновенное»*



Памятка для родителей

«Правильное питание – залог здоровья»



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

« ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ- ЗОЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым , умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого – правильное питание .

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня , зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три правила:

Первое правило: Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества .

Каждый день в меню ребенка должно быть :

- овощи и фрукты;
- рыба и мясо;
- молочные продукты;

- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Второе правило: Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время – 4-5 раз в день. Важно , чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составляет не более 4,5 часов.

Третье правило: Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории – причина появления лишнего веса и развития ожирения.

