

# Полезные продукты



# Вредные продукты



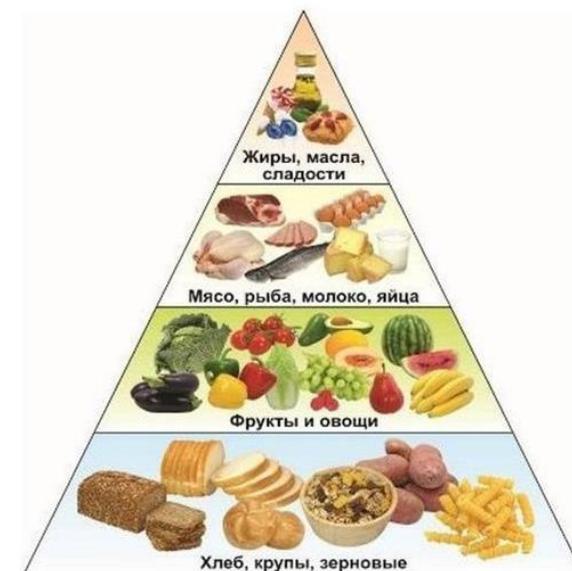
Филиал № 6 «Детский сад с. Платоново»



## Здоровое питание детей дошкольного возраста

### Рекомендации здорового питания

1. В питании все должно быть в меру.
2. Пища должна быть разнообразной.
3. Еда должна быть теплой.
4. Пищу необходимо тщательно пережевывать.
5. В меню обязательно включать овощи и фрукты.
6. Есть необходимо 3 – 4 раза в день.
7. Нельзя есть перед сном.
8. Детям не рекомендуется есть копченое, жареное, острое.
9. Нельзя есть сухомятку.
10. Как можно меньше есть сладостей.
11. Нельзя перекусывать чипсами, сухариками и прочими вредными продуктами.



Мы – то, что мы едим

## На страже детского иммунитета

Отразить атаку на иммунную систему, укрепить иммунитет поможет правильное питание:

**Кисломолочные продукты** – благоприятное воздействие на желудочно-кишечный тракт.

**Злаковые, крупы, хлебобулочные изделия и картофель.** Рекомендуются все цельные зерна пшеницы, проса, ржи, кукурузы, гречихи, коричневого риса, паровой или отварной картофель, макаронные изделия из муки грубого помола. Не рекомендуются белый хлеб и крекеры, каши из рафинированных продуктов с сахаром, жареный картофель, чипсы, воздушная кукуруза, макаронные изделия из муки мелкого помола.

**Бобовые (2–3 раза в неделю)** – фасоль, чечевица, их стручки и побеги. Не рекомендуется консервированная фасоль.

**Орехи и семечки (10–20 г в день, начиная с 3-х лет)** – орехи и семечки, ореховое масло. Не рекомендуются арахис и арахис-

совое масло с добавлением растительного масла и сахара.

**Овощи** – все сырые или слегка пропаренные, свежеежатые овощные соки, капуста, морковь, перец, чеснок, салаты, петрушка, укроп, сельдерей и др. Не рекомендуются консервированные овощи и соки, жареные овощи.

**Фрукты** – все свежие фрукты и ягоды, свежеежатые соки из них, разведенные пополам с водой. Не рекомендуются консервированные, подслащенные фрукты, консервированные или замороженные фруктовые соки с добавлением сахара.

**Мясо птицы без кожи (100–200 г в день).**



**Морепродукты** – все виды рыбы и моллюсков (50–100 г в день). Не рекомендуются жирные сорта мяса, копчености, сосиски, колбасы, печень, почки, мозги, жареное мясо, в том числе и из птицы, сильно прожаренные продукты моря, все мясные консервы.

**Напитки** – травяные чаи, вода, черный или зеленый чай (не более одной чашки в день). Не рекомендуются кофе, сладкие газированные и фруктовые напитки.

**Исключите из питания ребенка продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, консерванты и усилители вкуса, а также кондитерские изделия с большим содержанием сахара и жиров.**

Помните о режиме питания!

