

Физическое развитие детей в «ясли-сад» Нұрай»



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



DS03.ru

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей.



Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ в день

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ
в день

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ

Пирамида питания





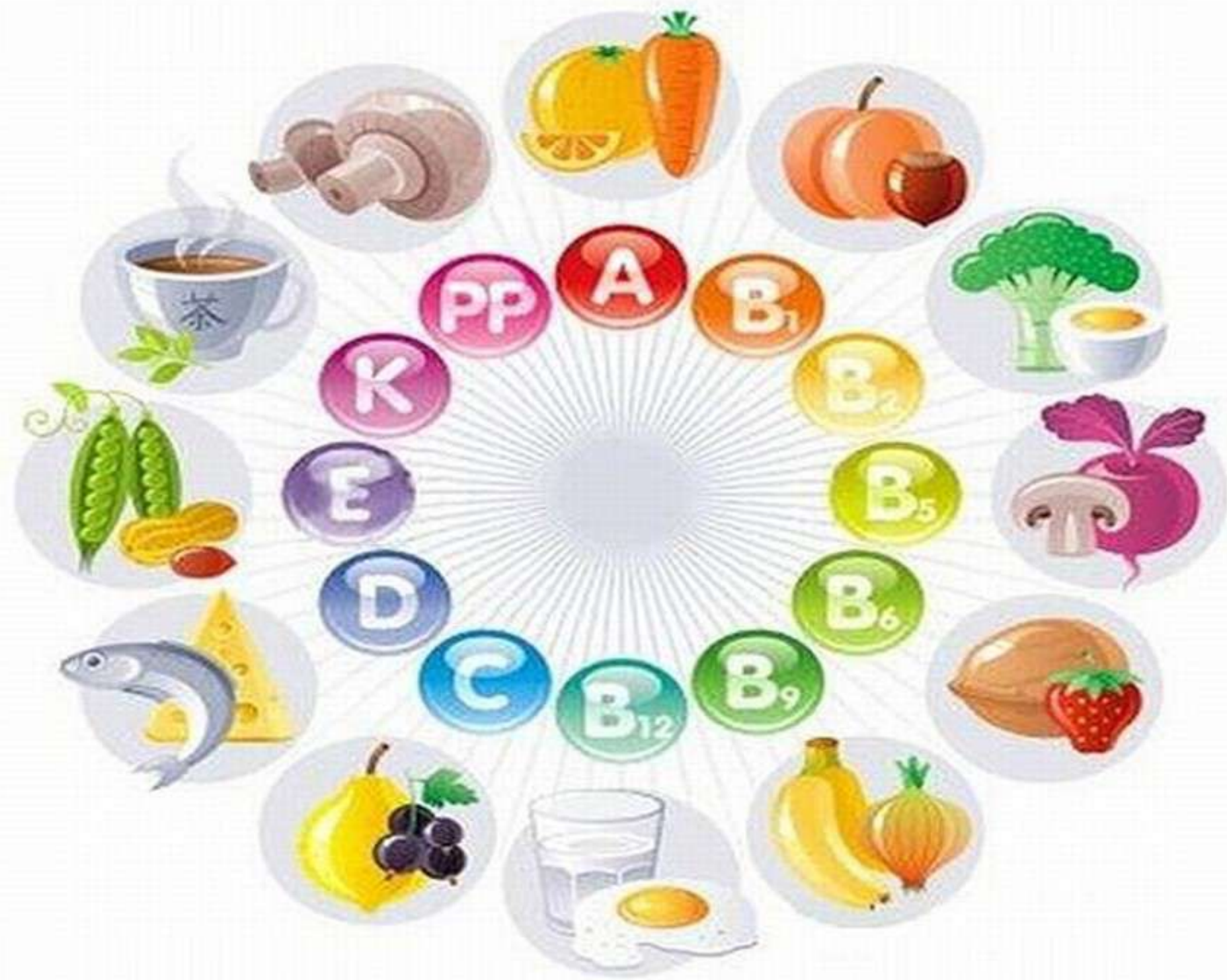
Министерство
здравоохранения
Служба общественного
здравоохранения

Пищевая пирамида – начинаем жить правильно

Основа правильного питания и физической нагрузки



Физическая нагрузка и правильное питание – рецепт здоровья



ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб

Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши

Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм

Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика

Йод - морепродукты, фейхоа

Натрий - поваренная соль



Провитамин А (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды, рябины, плоды шиповника, облепиха



С - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель



А - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



В1, В2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



■ Где искать витамины?

Витамин А:	  	говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:	  	яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:	  	творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:	  	цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:	  	растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:	  	молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:	  	рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:	  	говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:	  	морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Приготовление пищи.



Раздача еды



Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:

крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

Fe **P** **I** **Mg** **Cu** **Ca**
железо фосфор иод магний медь кальций

Гречневая



Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

E **Ca** **Fe** **K** **Na**
витамин кальций железо калий натрий

Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка

K **Mg** **Ca**
калий магний кальций

Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

Полезные вещества:

ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен

Si **Zn** **A** **C** **E**
кремний цинк витамины

Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:

белок и углеводы

Fe **P** **Si** **Mg** **A**
железо фосфор кремний магний витамин

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

Редактор: Алла Амеличкина
Дизайнер: Светлана Минайченко

Полезные каши

Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

Слизь овсянки, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы**

Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **солей магния, калия, фосфора. много железа**, так необходимого для **поднятия гемоглобина**.

При **пониженном гемоглобине** дети и взрослые становятся **вялыми и часто болеют**. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.

Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют «**вегетарианским мясом**».

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяются в **диетическом питании**

Перловая каша



Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма

Лизин успешно борется с **вирусом герпеса**. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.





























































Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!



За здоровье!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!