

Принцип раціонального харчування - помірність, різноманітність і збалансованість.

Жири, олія, цукор
Споживайте зрідка

Молоко, кефір, йогурт
М'який і твердий сир
2-3 порції

М'ясо, риба, яйця
Квасоля, боби
Горіхи
2-3 порції

Овочі
3-5 порцій

Фрукти
2-4 порцій

Крупи, хліб
Макарони
6-11 порцій



ТОП-10 ЗАХИСНИКІВ ОРГАНІЗМУ ВІД ЗАСТУДИ

Які продукти слід їсти, аби не захворіти



ЧАСНИК
Укріплює імунну систему, допомагає організму боротися з вірусами



МЕД
Має потогінну дію, підвищує опірність організму



ШИПШИНА
Джерело вітаміну С, має протизапальну та протиінфекційну дію



ЖУРАВЛИНА
Містить вітаміни А, В, С і К, має протизапальну дію



БРОКОЛІ
Джерело вітамінів А, С, Е, стимулює імунну систему



БОЛГАРСЬКИЙ ПЕРЕЦЬ
Містить більше вітаміну С, ніж цитрусові, та укріплює імунітет



МОРКВА
Містить вітамін А, підвищує стійкість до застудних та інфекційних захворювань



МОРСЬКА РИБА І МОРЕПРОДУКТИ
Містять цинк, допомагають побороти перші симптоми застуди



ЙОГУРТ І КЕФІР
Зміцнюють мікрофлору організму, стимулюють імунітет



ВОДА
Збільшує опірність організму, регулює обмін речовин



ЗАПОБИТИ. ВРЯТУВАТИ. ДОПОМОГТИ



Корисні для організму вітаміни та мінерали

Вітамін А

Зір, шкіра, кістки, зуби і ясна.

Вітамін В1

Обмін речовин, робота м'язів.

Вітамін В2

Енергія, зір шкіра.

Вітамін В6

Нервова система, вироблення білків та червоних кров'яних тілець.

Вітамін В12

Нервова система, правильний ріст дітей.

Вітамін С

Імунна система, кістки.

Вітамін D

Регулювання кальцію та фосфору, кістки та зуби, імунна система.

Вітамін Е

Захист тканин і клітин від пошкоджень.

Вітамін Н

Обмін речовин, ріст волосся.

Вітамін К1

Згортання крові, запобігання появі синців.

**Фолієва
кислота**

Обновлення клітин, нервова система, покращення травлення.

**Пантотенова
кислота**

Обмін речовин, відтворення тканин.

Консультація для батьків

Про раціональне харчування дітей дошкільного віку



Харчування є одним з найважливіших факторів, що забезпечують нормальний потік процесів росту і розвитку дитини, стійкість до впливу несприятливих умов, високий функціональний рівень провідних систем організму.

Раціональне харчування – це харчування здорових дітей, що повністю відповідають віковим фізіологічним потребам організму в основних речовинах і енергії. Залежно від віку діти повинні щодня одержувати певну кількість енергії, живильних, мінеральних речовин і вітамінів.

Білки є життєво необхідними речовинами й мають особливе значення в харчуванні дітей. Насамперед це основний пластичний матеріал, що йде на побудову кліток, тканин, органів. Необхідні вони також для утворення ферментів, гормонів, гемоглобіну крові, вони формують з'єднання, які забезпечують імунітет. Білки беруть участь у процесах засвоєння жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів. Особливо велика їхня роль у засвоєнні організмом вітаміну С.



Жири є джерелом енергії, вони необхідні для побудови клітинних оболонок, беруть участь в обміні речовин, відіграють роль запасного живильного матеріалу, забезпечують засвоєння багатьох вітамінів. Найбільш легко засвоюються організмом молочні жири (*вершкове масло, вершки, сметана*), суцужніше - *свинячий, баранячий, яловичий жир*, тому їх не рекомендується використати в

ЇЖ ПРАВИЛЬНО, КРАСИВО ТА ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ!



ТАК!

- обов'язково мий руки перед їжею;
- їди до їдальні, не поспішаючи та не штовхаючись;
- приймаючи їжу, сиди прямо, трохи нахилившись до столу;
- спирайся тільки на край столу та тільки зап'ястками рук;
- старанно пережовуй їжу;
- хліб та пиріжки бери руками;
- правильно користуйся столовими приборами;
- користуйся серветкою;
- після їжі збери свій посуд та подякуй поварам.



НІ!

- не розмовляй з наповненим ротом;
- не схилийся низько над тарілкою;
- не держи лікті на столі;
- не тягнися за чимось через весь стіл;
- не дмухай на гарячі страви та напої;
- не набивай рота їжею;
- не їж занадто швидко;
- не грай столовими приборами та не ламай їх;
- не сьорбай, не прищмокуй, не плямкай;
- не витирай хлібом тарілку.



ХАРЧОВА ПІРАМІДА

**МАСЛО, ОЛІЯ
ТА СОЛОДОЦІ**

Масло
вершкове, олія
та солодоці

**МОЛОЧНІ
ПРОДУКТИ**

молоко, сметана,
йогурти, сир,
кисломолочний
сир

М'ЯСО, РИБА

м'ясо,
риба,
яйця
і горіхи

ОВОЧІ

капуста,
морква,
томати,
огірки

ФРУКТИ

яблука,
груші,
виноград,
ягоди

ХЛІБОБУЛОЧНІ ВИРОБИ

Крупи, макарони, хліб
та булочки

