



МИНИ-ГАЗЕТА

МБДОУ

«Детский сад

«Алёнушка» п.Эгвекинота»



№3

Июль-сентябрь

2020 г.

ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Родителям

о правильном питании детей!

Эксперты выделяют 12 продуктов, которые являются самыми полезными для здоровья людей.

1. Орехи.
2. Ягоды
3. Бобовые
4. Свежее молоко
5. Натуральное мясо
6. Лосось
7. Яйца
8. Яблоки
9. Капуста
10. Гранатовый сок
11. Зелёный чай
12. Лук и чеснок.

Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты,

Витамин D - нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке, яиц. Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

Будьте здоровы вы и ваши дети!



Мудрые мысли о питании»:

Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.

Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не



О пользе соков

Апельсиновый.

Убивает бактерии, повышает иммунитет, помогает снизить вес, способствует выделению из организма холестерина, нормализует работу кишечника, снижает риск врожденных дефектов у плода, защищает от некоторых форм рака.

Томатный.

Источник молодости, незаменим при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

молоко, соки, хлеб, рыба, мясо. Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов. Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду не единых взглядов на этот счёт.

Детям нужно рассказывать о витаминах и о продуктах, в которых они содержатся. Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.



Витамин А - улучшает зрение. Он содержится в: **яйце, молоке, твороге, моркови.**

Витамин В - заботиться о пищеварении. Он содержится в: **хлебе, гречке, мясе, картофеле.**

Витамин С - повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: **яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе.**

только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?



Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты. Как сделать питание наших детей полезным, вкусным и разнообразным?



Не покупайте детям: чипсы, газировку, много сладостей, делайте каждый день один шаг навстречу здоровью.

Ананасовый.

Полезен при ознобах и стрессах, способствует похудению.

Виноградный.

Нормализует обмен веществ, эффективен при гастритах и повышенном давлении, помогает сохранить здоровый цвет лица, справиться с невротами.

Абрикосовый.

Укрепляет сердечную мышцу и способствует выведению лишней жидкости.

Яблочный.

Полезен при нарушениях работы кишечника, заболеваниях печени и почек, нехватке железа.

Вишневый.

Полезен при малокровии, укрепляет стенки кровеносных сосудов, обладает противовоспалительным действием (но при язве желудка и повышенной кислотности им лучше не увлекаться).

Морковный.

Улучшает аппетит и пищеварение, применяется при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет нервную систему, полезен для глаз.

*Автор идеи и составитель-
заместитель заведующего по воспитательной и
методической работе
Стрельцова Галина Николаевна*

