

## Формирование у ребёнка навыков Здорового питания.

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ). Формирование навыков здорового питания должно начинаться с детского возраста. Здоровое питание подразумевает, в том числе навык выбора правильных и здоровых продуктов и отказа от вредных.

Полезные продукты не должны иметь в составе консервантов, искусственных красителей, пальмового масла



Каша считается утренней едой. Она питательна и легко усваивается организмом. В злаках, которые используются для приготовления каши содержатся все питательные вещества, витамины микроэлементы.



Творог является высокопитательным кисломолочным продуктом, содержащим большое количество легкоусваиваемого белка, который так необходим для растущего детского организма. Кальций, который содержится в данном

молочнокислом продукте, является основой костной системы растущего ребенка.



Желток яйца в рационе ребенка является одним из основных источников лецитина, который необходим для процессов кроветворения, работы нервной системы, обмена жиров и усвоения жирорастворимых витаминов,

в том числе D, E и A, которые и содержатся в желтке



В яблоках много железа, полезных кислот и витаминов. Хороший источник клетчатки, что способствует нормализации деятельности пищеварительного тракта. Яблоки-хороший «перекус» - никакого жира, холестерина, соли.



Полезность овощного салата определяют овощи, которые в него входят. В них содержится большое количество минеральных солей, углеводов, органических кислот и витаминов, а также вкусовых вещества, повышающих аппетит. Овощи являются важнейшими источниками пищевых волокон, содержатся дубильные вещества, оказывающие противовоспалительное действие, и фитонциды, обладающие антимикробным действием.

Вредные для детского здоровья продукты.



Пицца наличие большого количества майонеза, соусов промышленного производства, в которых содержатся трансжиры, синтетические загустители, усилители вкуса, подсластители, красители, пищевые добавки.



Еда, жаренная во фритюре. картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве жира Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир – не то, что нужно здоровому организму.целый набор вредностей, из насыщенных жиров и углеводов, синтетических добавок и заменителей.



Колбасы содержат тяжелые для пищеварения жиры— сало, внутреннюю жир, свиную шкуру, в них добавляют ароматизаторы, заменители вкусов, красители, стабилизаторы, консерванты, большое количество соли и раздражающих веществ, трансгенный сои



В конфетах гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями, ароматизаторами. загустителями. Натуральных продуктов там минимум.



Вред для детского здоровья представляет уже сама основа пельменей – тесто и мясной фарш. Если пельмени не домашние, – под маркировкой «фарш» скрываются переработанные жилы, хрящи, соя (не редкость, что генномодифицированная.В продукт добавляют усилители вкуса и ароматизаторы, консерванты и даже красители, чтобы внешний вид начинки был более привлекательным.