

## **Родителям о здоровом питании ребёнка.**

Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание.

Здоровое питание - здоровый ребёнок. А здоровый ребёнок в семье это самое важное для родителей. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить её появление. Поэтому в вопросах питания ребёнка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Чаще основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой утомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниям. Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим.

Какая же пища нужна ребёнку? (Белок, жиры, углеводы, клетчатка)

В рационе дошкольника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

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, лимоне.

**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.

Правильно питаясь, мы всегда можем оставаться в хорошей физической форме, контролировать свой вес и бороться с вредным влиянием окружающей среды.

Старая истина «Ты - то, что ты ешь».

Тем, кто заботливо обеспечивает организм всеми необходимыми пищевыми веществами - отвечает красотой, молодостью, активностью и радостью жизни.

Известная мудрость: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

От того, как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией крепкого здоровья.