



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ О ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ И ПИТАНИИ ДЕТЕЙ



В настоящее время правильное отношение детей к здоровой пище прививается и в детском саду и в школе. Поэтому важно, чтобы и родители это воспитание продолжали дома.

Предлагаем несколько советов, которые помогут родителям привить детям правильное отношение к здоровой пище:

1. Всегда имейте дома или с собой здоровые продукты питания. Если у вас на столе будет стоять блюдо с фруктами, ребенок всегда будет отдавать предпочтение фруктам. А кондитерские изделия на виду лучше не хранить.

Наиболее полезными фруктами для ребенка являются бананы, яблоки, персики и виноград. Яблоки содержат железо, витамин С, фолиевую кислоту. Благодаря этому яблоки укрепляют иммунитет и способствуют полноценному развитию ребенка. А рекордное количество пектинов, содержащееся в яблоках, помогает пищеварению ребенка.



2. Очень полезной едой для детей является морковь и тыква. Эти овощи укрепляют зрение и улучшают состояние кожи. Морковь и тыкву можно

тушить, тереть на терке и есть в сыром виде, делать из моркови и тыквы салаты. Но витамины, содержащиеся в моркови и тыкве являются жирорастворимыми, поэтому добавляйте в блюда из моркови и тыквы оливковое, подсолнечное или сливочное масло.



3. Лучший способ ввести овощи в рацион ребенка – это делать из овощей салаты или рагу. Но стремясь сделать блюдо вкуснее, ни в коем случае не добавляйте в него острые специи или много соли. Чтобы улучшить вкус полезной еды для детей, можно добавить укроп, петрушку, сельдерей. А привлечь внимание детей к овощам поможет красивое и интересно оформленное блюдо.



4. В списке полезных продуктов для детей имеется также твердый сыр. В твердом сыре содержится вещество триптофан, которое успокаивает нервную систему и снимает стресс. Правда, стоит помнить, что сыр – достаточно тяжелый продукт, поэтому употреблять его надо дозированно. Можно добавлять сыр в салаты, посыпать им блюда или есть в качестве закуски.



5. Рыба и мясо являются важными источниками белка, кальция и железа. Мясо необходимо ребенку для нормального кроветворения и профилактики анемии, а рыба помогает поддерживать в порядке зубы и способствует нормализации обмена веществ.



Источник:

[http://appsro.ru/consult/zadat\\_vopros\\_sanitarnomu\\_vrachu/sovety\\_roditelyam](http://appsro.ru/consult/zadat_vopros_sanitarnomu_vrachu/sovety_roditelyam)