

## Питание и здоровье

Важным условием полноценного физического развития является рациональное питание, содержащее необходимое количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

В пище ребенка должны присутствовать молочные и мясные продукты, овощи, фрукты, хлебные изделия, крупяные блюда.

Не должно быть насильственного кормления. Ребенок должен получать пищу в одни и те же часы, это способствует возникновению аппетита, лучшему усвоению пищи.

В перерыве между кормлениями ребенку не следует ничего давать. Если ребенок плохо ест, не следует его заставлять. В следующее кормление он съест все.

Улучшению аппетита способствует красивая сервировка стола, красивое оформление блюд. Значительно улучшают аппетит салаты из свежих овощей и фруктов.

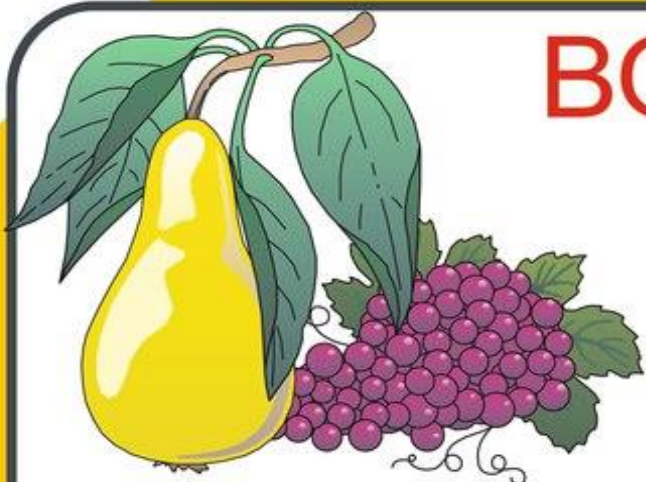


## **Что делать, если ребенок не кушает в детском саду?**

*Отказ от питания – один из распространенных симптомов тяжело идущей адаптации к детскому саду. Иногда родители вздыхают облегченно: вроде ребенок идет в сад с радостью, никого не обижает, воспитателя слушает, разве что ест плохо...*

*Скорее всего, у ребенка все-таки стресс. Потому, в первую очередь, хотелось бы сказать о том, что проблему следует решать обязательно в комплексе, не ограничиваясь одним питанием.*



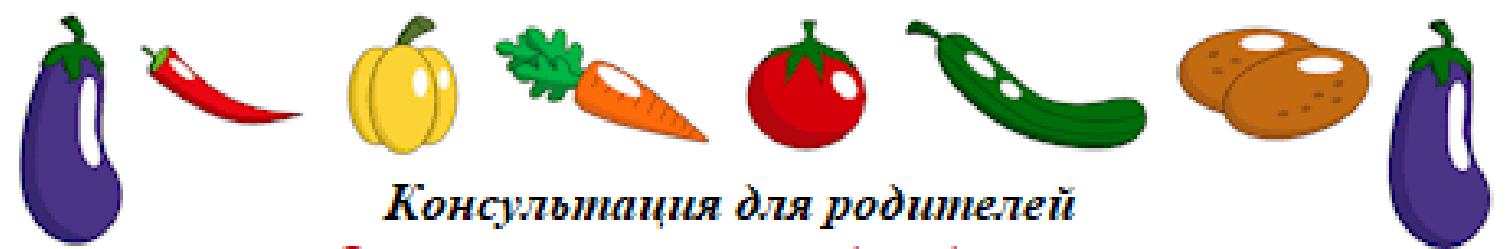


# ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТОВ

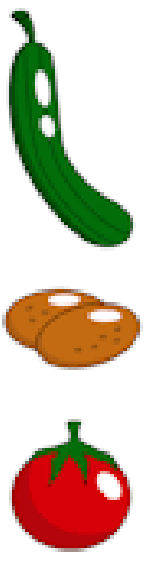
**Фрукты - богатый источник витаминов и микро-элементов. Их питательная ценность определяется наличием органических кислот, эфирных масел, углеводов, белков, клетчатки, кислотами: яблочной, винной, молочной. Благодаря этому они положительно влияют на функции печени, кишечника.**

**Необходимо больше включать фруктов в рацион детей, они необходимы при острых инфекционных заболеваниях, гриппе, ангине, пневмонии, повышают сопротивляемость организма против инфекции.**






**Консультация для родителей  
«О пользе витаминов для детского  
организма»**



*Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.*

**РОЛЬ ВИТАМИНОВ**



Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.