

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ
3. ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ
4. ПИЩУ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ
5. В МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЮТСЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
6. ЕСТЬ НЕОБХОДИМО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ
7. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
8. ДЕТАМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ КОПЧЕНОЕ, ЖАРЕННОЕ, ОСТРОЕ
9. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВОСХОМЯТКУ
10. КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЕСТЬ СПАДСТЕЙ
11. НИКОГДА НЕ ПЕРКУСАЙТЕ ЧИПСАМИ, СУХАРИКАМИ И ПРОЧИМИ ВРЕДНЫМИ ПРОДУКТАМИ...



### ВИТАМИН А

Расскажите Витамин А так,  
Как вы знаете и любите!  
И давайте и расскажем,  
В каких продуктах он содержится.  
Сырыми овощами и фруктами,  
Зернами или их дробными частями!  
Печенью животных, особенно  
Другие продукты животного происхождения.  
Крем, желтки куриных яиц,  
Молоко и сливки, сметана, сыр!



### ВИТАМИН В

#### ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,  
Молоко, сметана и творог,  
Продукты зерновые, особенно  
Витамин В в них содержится!  
И в печени животных и  
Мясе животных, особенно  
Сырых животных субпродуктах,  
Сырых злаковых отрубях,  
Молочный желток куриных яиц,  
И во многих других продуктах.



### ВИТАМИН С

Зеленые овощи и фрукты,  
В которых много витамина С,  
И в болгарском перце, особенно  
В яблоках, грушах и в лимонах,  
И в цитрусовых и в черной смородине,  
И в клубнике и малине!  
Он содержится и в мясе животных,  
Они присутствуют и в молоке.  
Употребляйте витамин С,  
Что и другие витамины вместе,  
Молоко и сливки, сметана, сыр!



### ВИТАМИН D

#### ВИТАМИН D

Я - витамин D!  
Витамин D, необходимый!  
Витамин D, необходимый!  
Витамин D, необходимый!  
Витамин D, необходимый!  
Витамин D, необходимый!  
Витамин D, необходимый!  
Витамин D, необходимый!  
Витамин D, необходимый!



## Уважаемые родители!

обращаем Ваше внимание на примерный суточный набор продуктов, рекомендуемый ребенку дошкольного возраста в выходные дни



### Завтрак

- Омлет
- Каша молочная (манная, геркулесовая, рисовая)
- Хлеб с маслом, сыром
- Чай с молоком

### Обед

- Салат овощной (из любых свежих овощей)
- Ци на мясном бульоне со сметаной
- Картофельное пюре
- Котлета мясная
- Компот из сухофруктов

### Полдник

- Сырок творожный
- Чай или кисель
- Фрукты (любые)

### Ужин

- Рыба тушеная с овощами
- Зеленый горошек
- Кефир
- Крендель домашний