

Мы- за здоровый образ жизни!

Здоровое питание



Основные принципы следующие:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;
- часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширится меню.

Под запретом острые приправы и грибы. Из круп отдайте предпочтение перловой, пшеничной - в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка - дошкольника: теплая и горячая пища не менее всего дневного рациона. И, конечно, основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты. Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды. Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г, конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

«Семейный кодекс здоровья»



- Каждый день начинаем с зарядки.
- Просыпаясь, не залёживаемся в кровати.
- Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закаливание.
- В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.
- Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
- При встрече желаем друг другу здоровья. Здравствуйтесь!
- Режим – наш друг, хотим всё успеть – успеем!
- Ничего не жевать, сидя у телевизора!

Формирование здорового образа жизни у детей



Здоровый образ жизни – это:

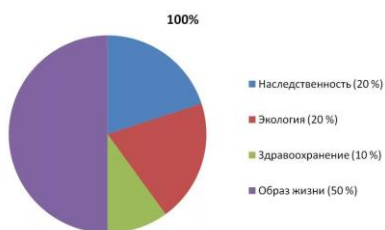
- рациональное правильное питание
- рациональный режим дня
- рациональная физическая нагрузка
- личная гигиена
- положительный психологический климат в семье и образовательном учреждении

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

ЗДОРОВЬЕ



Диаграмма зависимости здоровья человека



Адрес:

353502

Краснодарский край
г. Темрюк
Ул. Гагарина 168А

Тел:

8(86148)65-4-19

E:mail:

Detskiy_sad-15@mail.ru

МБДОУ ДС КВ №15
муниципального
образования
Темрюкский район

«Здоровье ребёнка
- в ваших руках»

