

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

Зеленый флаг: Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Желтый флаг: Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Красный флаг: Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. В питании все должно быть в меру
2. Пища должна быть разнообразной
3. Еда должна быть теплой
4. Пище 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. Детям не рекомендуется есть копченое, жаренное, острое
9. Нельзя есть сухомятку
10. Как можно меньше есть сладостей
11. Никогда не перкусывайте чипсами, сухариками и прочими вредными продуктами...

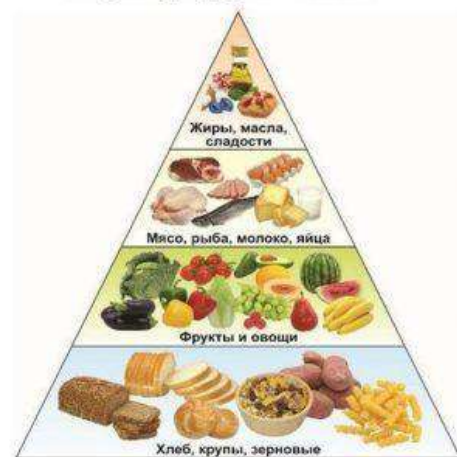


СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЗА СТОЛОМ ЗАМЕЧАНИЙ
2. НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СТРАШНЫХ ИСТОРИЙ
3. НЕ ГОВОРИТЕ О ПРОБЛЕМАХ
4. НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ И НЕ УТРЕКАЙТЕ
5. НАКЛЫДЫВАЙТЕ СТОЛЬКО ЕДЫ, СКОЛЬКО СЪЕСТ ВАШ РЕБЕНОК
6. УКРАСЬТЕ БЛЮДО



«Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим

Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что件лезно для
здоровья,
буду выбирать!



Как научить РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Соблюдайте режим питания, не потакайте ребенку



Будьте примером. Ешьте полезную пищу



Вслух обращайтесь внимание, как еда пахнет, выглядит



Выключайте телевизор во время еды. Разговаривайте за столом



Не давайте вредную пищу в качестве вознаграждения



Не поощряйте ребенка за то, что он ест полезную еду



Привлекайте ребенка к выбору, покупке и готовке продуктов



Украшайте блюда



Вводя в рацион новые блюда, проявляйте настойчивость. Предлагайте полезную еду несколько раз



**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** AIF.UA