

# Содержание витаминов в продуктах

**Витамин А** – морковь, рыба, перец болгарский, яйцо, помидор.

**Витамин В** – мясо курицы, молоко, зелёный горошек, ржаной хлеб.

**Витамин С** – лимон, апельсин, клубника, лук, капуста, редис.

**Витамин D** – солнечные лучи, рыбий жир, желток яиц, свежие молочные продукты, голландский сыр.



## «Советы Доктора Витаминкина»

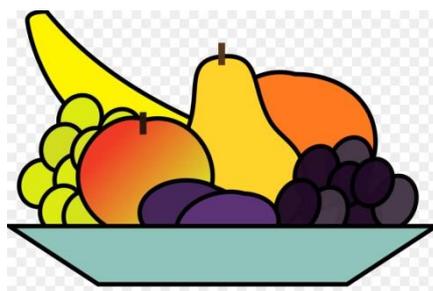
- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и солёного.
- Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, добавьте в неё немножко любви, чуть–чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
- Овощи и фрукты – полезные продукты!  
Используйте их круглый год.

**Будьте здоровы!**



# Правила хорошего питания

1. Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.
2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. (утром расходуется больше энергии, чем вечером).
3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
4. Хорошо пережёвывать – значит, ощущать вкус пищи, это поможет лучшему перевариванию.
5. Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приёмами пищи проходило несколько часов.
6. За столом нельзя ругаться, нужно улыбаться и вести приятную беседу, тогда пища будет лучше перевариваться.
7. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.
8. После еды нужно почистить зубы, чтобы они были чистыми и здоровыми.
9. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.
10. Полезно выпивать 2 литра жидкости в день, но лучше пить её в промежутках между приёмами пищи.



# Культура еды

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребёнком нужно ставить только одно блюдо.
3. Еда не должна быть не слишком холодной, ни слишком горячей.
4. Рот не набивают едой, во время еды не разговаривают.
5. Рот и руки после еды вытирают бумажной салфеткой.
6. Не следует во время еды:  
Слушать громкую музыку.  
Понукать, поторапливать ребёнка. Насильно кормить.  
Осуждать ребёнка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
7. Следует эстетично сервировать стол, красиво оформлять блюда.



## Семь великих и обязательных «НЕ»

1. **НЕ** принуждать ребёнка к еде.

Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.

2. **НЕ** навязывать. Уговоры и убеждения – насилия в мягкой форме.

3. **НЕ** ублажать: еда не средство добиться послушания и не наслаждение, она – средство жить.

4. **НЕ** торопить. Еда не тушение пожара, темп еды – дело сугубо личное; спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

5. **НЕ** отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6. **НЕ** потакать. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве. (например: неограниченные дозы сладкого или острого).

7. **НЕ** тревожиться, поел ли ребёнок, вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.



