

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

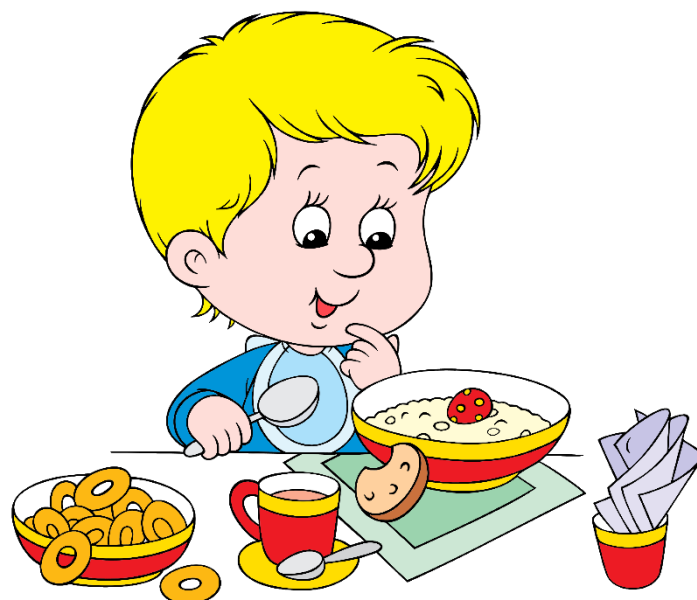
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



В

ВИТАМИН

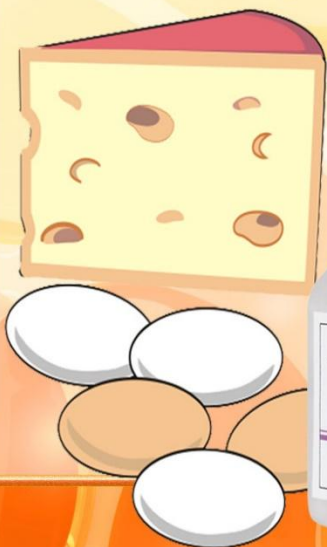
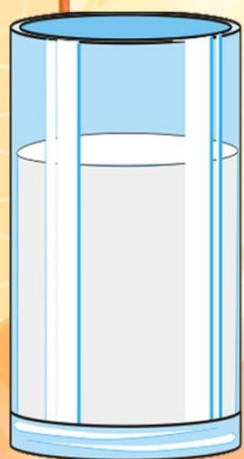
Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.





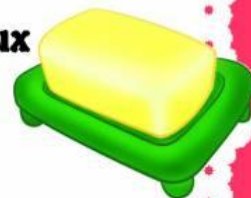
ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбимь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.



ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: Воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.


ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.





ЕДА КОТОРАЯ ВРЕДНА!





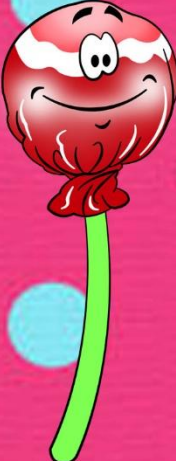
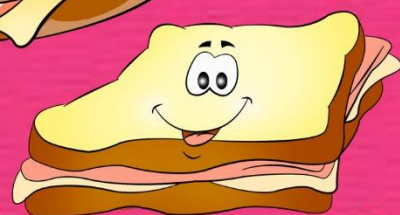
копченые продукты. Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

продукты в вакуумной упаковке. При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость -химический раствор, вредный для здоровья.

Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски.

Газированные напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты, прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

Консервированные продукты

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.



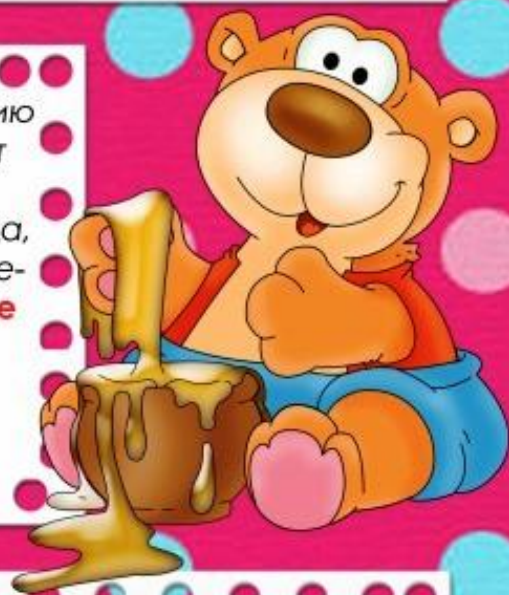


МЕД - ДЕТЯМ!



Мед — натуральный, готовый к усвоению организмом продукт, не требующий дополнительной переработки и состоящий из двух легко усвояемых сахаров. Мед имеет ряд преимуществ перед другими сахарами. В течение 15 минут после поступления в организм мед абсорбируется. Сахара, входящие в состав меда, не задерживаются в избыточном количестве в крови.

Мед не способствует чрезмерному увеличению уровня сахара в крови, а лишь удовлетворяет потребность организма в сахаре. Мед представляет собой необходимый тип углевода, который должен найти более широкое применение в детском питании. **Основное значение меда** — снабжение организма ребенка комплексом минеральных элементов, необходимых для его роста и развития.



Мед благоприятно воздействует на нервную систему легко возбудимого ребенка, благодаря своей гигроскопичности, удерживает влагу в его организме в период ночного отдыха, предотвращая мочеиспускание в постель (при этом — уменьшается нагрузка на почки). После шумных игр, визитов гостей или посещения детского праздника нервная система ребенка возбуждена и нуждается в отдыхе. Одна чайная ложка меда на ночь окажет благотворное влияние.

