

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ



Рацион ребенка от трех до семи лет должен обязательно включать мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Помните: режим питания и состав пищевых продуктов зависят от состояния здоровья ребенка

Полезные замены:

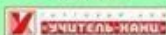
- яблоко или груша – вместо конфеты;
- печенье – вместо шоколадного батончика;
- молоко – вместо газированных напитков;
- ломтики свежей или подсушенной моркови – вместо сухариков;
- сухофрукты или орехи – вместо чипсов.

**СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ –
ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК
ВИТАМИНОВ**

0+



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»



4 640018 251801

КЖ-1092
ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, г. Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,
эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchmag.ru
Отпечатано в ООО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Заказ №
Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Советы родителям



Питайся правильно – будь здоровым!



Витамины

Витамин А



рыбий жир, печень, яйца,
масло, молоко, овощи

Витамин В1



свинина, орех,
хлеб, крупа

Витамин В2



капуста брокколи, молоко
и кисломолочные продукты,
печень, сыр, яйцо

Витамин В12



сыр, морские продукты,
яйцо, молоко, творог

Витамин С



чёрная смородина,
апельсин, помидор,
картофель, лимон

Минералы

Магний



семена подсолнечника,
тыква, свёкла, бананы

Кальций



сыр, молоко,
творог, капуста

Железо



рис, грибы, яйцо,
печень, яблоко

Рацион питания на день

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



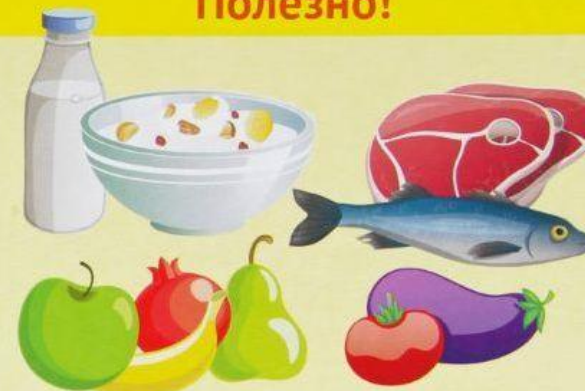
Ужин



Перед сном



Полезно!



Опасно!



Обучающий плакат «Здоровое питание». Арт. 2496864
Состав: бумага. Срок службы: 10 лет. Дата изготовления: 06.2017
Изготовитель: ООО «Эдарт». Адрес изготовителя: Российская Федерация, 620075, г. Екатеринбург,
ул. Баянцо, дом 75, кп. 35. Сделано в России. Разработано и изготовлено по заказу ООО «Сима-Ленд»
Россия, 620030, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Чернышевского, 86/8.
Тел: +7 (343) 287-56-96, 8-800-3000-260. WWW.SIMA-LAND.RU (на правах рекламы)