

Формирование навыков здорового питания

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ). Здоровое питание подразумевает навык выбора правильных и здоровых продуктов, отказ от вредных.

Полезные продукты не должны иметь в составе консервантов, искусственных красителей, пальмового масла



Каша считается утренней едой. Она питательна и легко усваивается организмом. В злаках, которые используются для приготовления каши, содержатся все питательные вещества, витамины микроэлементы.



Творог является высокопитательным кисломолочным продуктом, содержащим большое количество легкоусваиваемого белка, который необходим для растущего организма. Кальций, который содержится в данном молочнокислом продукте, является основой костной системы растущего ребенка.



Желток яйца в рационе ребенка является одним из основных источников лецитина, который необходим для процессов кроветворения, работы нервной системы, обмена жиров и усвоения жирорастворимых витаминов, в том числе D, E и A, которые содержатся в желтке.



В яблоках много железа, полезных кислот и витаминов. Хороший источник клетчатки, что способствует нормализации деятельности пищеварительного тракта. Яблоки-хороший «перекус» - никакого жира, холестерина, соли.



Полезность овощного салата определяют овощи, которые в него входят. В них содержится большое количество минеральных солей, углеводов, органических кислот и витаминов, а также вкусовых вещества, повышающих аппетит. Овощи являются важнейшими источниками пищевых волокон, содержат дубильные вещества, оказывающие противовоспалительное действие, и фитонциды, обладающие антимикробным действием.

Вредные для растущего организма продукты



Пицца содержит большое количество майонеза, соусов промышленного производства, в которых содержатся трансжиры, синтетические загустители, усилители вкуса, подсластители, красители, пищевые добавки.



Еда, жаренная во фритюре: картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве жира. Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир – не то, что нужно здоровому организму. целый набор вредностей, из насыщенных жиров и углеводов, синтетических добавок и заменителей.



Колбасы содержат тяжелые для пищеварения жиры— сало, нутряной жир, свиную шкуру, в них добавляют ароматизаторы, заменители вкусов, красители, стабилизаторы, консерванты, большое количество соли и раздражающих веществ, трансгенный сои



В конфетах гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями, ароматизаторами. загустителями.

Натуральных продуктов там минимум.



Вред для детского здоровья представляет уже сама основа пельменей – тесто и мясной фарш. Если пельмени не домашние, – под маркировкой «фарш» скрываются переработанные жилы, хрящи, соя (не редкость, что генномодифицированная. В продукт добавляют усилители вкуса и ароматизаторы, консерванты и даже красители, чтобы внешний вид начинки был более привлекательным.