

**Будем рады встрече с вами по адресу:**

г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская 87/3 «А»

Телефон: 8(42) 352-2-73-66

Электронный адрес: [sadik\\_4@mail.ru](mailto:sadik_4@mail.ru)

Адрес сайта: <http://солнышко-спасск.рф/>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка детский сад №4 «Солнышко»  
Город Спасск-Дальний



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА



**Мы с большим *ПОНИМАНИЕМ*  
Отнесемся ко всем вашим пожеланиям!**

2018год

## ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**Правило 1.** Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

**Правило 2.** Настроение во время еды должно быть хорошим.

**Правило 3.** Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

**Правило 4.** Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.

**Правило 5.** Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

## СЕМЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ» В КОРМЛЕНИИ РЕБЕНКА

- 1. Не принуждать.***
- 2. Не навязывать.***
- 3. Не ублажать.***
- 4. Не торопить.***
- 5. Не отвлекать.***
- 6. Не потакать, но понять.***
- 7. Не тревожиться и не тревожить.***

## ВИТАМИНЫ И ПРОДУКТЫ

- ✚ **Витамин С** – зелень, свежие овощи, картофель, фрукты, ягоды.
- ✚ **Витамин В1** – ржаной и пшеничный хлеб, дрожжи, крупы (гречневая, овсяная, пшено), бобовые, печень, почки, сердце.
- ✚ **Витамин В2** – мясо, печень, яйца, молоко и молочные продукты, сыр, творог, стручки бобовых, цветная капуста, зеленый лук, перец.
- ✚ **Витамин РР** – мясо, рыба, субпродукты (почки, печень, сердце), дрожжи, грибы, хлеб, картофель, гречка.
- ✚ **Витамин В6** – мясо, печень, рыба, яичный желток, овощи, фрукты, дрожжи.
- ✚ **Витамин В12** – мясо, субпродукты, яичный желток, молоко, сыр.
- ✚ **Витамин А** – печень, яичный желток, сливочное масло, сливки, сметана, молоко.
- ✚ **Витамин D** – сыр, сливочное масло, яичный желток, печень трески, палтуса, тунца.
- ✚ **Витамин Е** – в зеленых частях растений, салате, шпинате, капусте, зеленом горошке, пшенице, овсе, мясе, печени, яйцах, растительных маслах.

**ПОТРЕБНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ В ВИТАМИНАХ  
ВЫШЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ!!!**