



РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ

- 1. Пам'ятайте, що раціональне харчування – одна з основних умов здоров'я людини, її довголіття, плідної праці.**
- 2. Поєднуйте у їжі, в правильному співвідношенні речовини, які входять до складу тканин людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, воду.**
- 3. Дотримуйтесь режиму харчування. Зумійте переконати свою дитину споживати всі пропоновані їй страви, навіть ті, які вона не любить, але які для неї необхідні й корисні.**
- 4. Не підгодовуйте дитину в проміжках навіть тоді, коли вона попросить їсти. Ласкаво поясніть, що їсти треба у відведений для цього час.**
- 5. Давайте тільки ту кількість їжі, яку дитина з'їдає із задоволенням.**
- 6. Утримуйтесь від розмов про те, що дитина мало або майже нічого не їсть, бо вони шкідливі.**
- 7. Дотримуйтесь навичок гігієни харчування і виробляйте їх у дітей.**
- 8. Пам'ятайте, що апетит частково залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися виделкою, ложкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.**
- 9. Підкреслюйте необхідність добре пережовувати їжу, не вживати надто гарячої чи холодної страви, не відкушувати великих шматочків, жувати із закритим ротом.**

10. Не забувайте, що найкориснішими є ті овочі і фрукти, які властиві нашому регіону, ростуть у наших садах.

11. Серйозним недоліком харчування є „прихований голод” – дефіцит йоду, який може привести до незворотніх процесів в організмі дитини. Вживання в їжу йодованої солі – вихід з даної ситуації.

12. Їжу завжди тримайте закритою, особливо в літній період.

13. Не слід вживати в їжу продуктів глибокого замороження, незнайомих грибів, продуктів з великим вмістом солі, недостатньо прожарені або проварені м'ясо, рибу, сиру воду.

Корисні для організму вітаміни та мінерали

Вітамін А	Зір, шкіра, кістки, зуби і ясна.
Вітамін В1	Обмін речовин, робота м'язів.
Вітамін В2	Енергія, зір шкіра.
Вітамін В6	Нервова система, вироблення білків та червоних кров'яних тілець.
Вітамін В12	Нервова система, правильний ріст дітей.
Вітамін С	Імунна система, кістки.
Вітамін D	Регулювання кальцію та фосфору, кістки та зуби, імунна система.
Вітамін Е	Захист тканин і клітин від пошкоджень.
Вітамін Н	Обмін речовин, ріст волосся.
Вітамін К1	Згортання крові, запобігання появі синців.
Фолієва кислота	Обновлення клітин, нервова система, покращення травлення.
Пантотенова кислота	Обмін речовин, відтворення тканин.