**Что нежелательно покупать и готовить детям:**

- чипсы;

- газировка;

- сосиски;

- майонез и другие соусы;

- шоколадные батончики;

- мармелад ярких цветов, тянущийся зефир;

- пирожное, торты.

Эти продукты вызывают у ребёнка ожирение и нарушают обмен веществ, что может привести с таким заболеваниям как:

- сахарный диабет;

- аллергия;

- рак желудка;

- инфаркт.



**КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ?**

В первую очередь – своим примером. Если в доме не едят вредную еду, то ребенку, конечно, попробовать ее изредка хочется – от рекламы и предложений приятелей никуда не деться. Но ежедневно он будет хотеть то, к чему привык с раннего возраста. Если в холодильнике будет стоять газировка или сладкий магазинный сок, можно дать стопроцентную гарантию, что ребенок выпьет в первую очередь именно их, а не жизненно необходимую чистую воду.

Наблюдайте за тем, что ест ребенок, и хвалите правильный выбор.



**Здоровье ребёнка в ваших руках!**

ГБОУ СО «Колчеданская школа – интернат»

Свердловская область, Каменский район,

с. Колчедан, ул. Ленина, 29.

ГБОУ СО «Колчеданская школа – интернат»

**БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Овощи и фрукты – полезные продукты»**



Разработала: учитель Бабкина О.А.

2023 г.

**Заботясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка.**

Остановимся на самых известных.

**Яблоки** – прекрасный источник витаминов и микроэлементов. Употребление яблок стабилизирует деятельность кишечника, избавляет от запоров.

**Груша** содержит органические кислоты, регулирующие процесс работы желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, а клетчатка, входящая в ее состав, способствует росу полезных бактерий в кишечнике.

**Банан** богат калием, полезным для работы сердечно-сосудистой системы, поднимает настроение.

**Абрикос** содержит железо и витамины, стабилизирует работу кишечника.

**Виноград** помогает при упадке сил, малокровии, расстройствах нервной системы, нарушениях обмена веществ (диатез).

**Клубника** содержит большое количество магния, полезного для роста костно-мышечной системы ребенка.

**Малина** богата витамином С, незаменима в осенне-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.

**Цветная капуста** содержит калий, фосфор, железо, магний, йод.

**Брокколи** по содержанию витамина С и каротина опережает цветную капусту. Рекомендуется при анемии, приятна на вкус и легче усваивается детским организмом.

**Морковь** улучшает свертываемость крови, зрение, повышает иммунитет.

**Кабачки** полезны для больных, идущих на поправку, ослабленных людей и очень хорошо подходят для детского питания.

**Картофель** укрепляет сердечно-сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением.



**Как видим, польза овощей и фруктов огромна. И зная особенности каждого, в зависимости от времени года и вкусов ребенка всегда можно составить вкусное и полезное меню.**

**Какие блюда можно приготовить из овощей и фруктов:**



**Капустный салат**



**Морковь по-корейски**



**Фруктовый салат**

