

Полезность молока и молокосодержащих продуктов

- Укрепление мышц
- Источник энергии
- Сохранность зубов и дёсен
- Укрепление и формирование костей
- Чёткость и полнота зрения
- Деятельность нервной системы



Продукты, изготовленные из молока:
творог, сыр, сливочное масло,
сметана, ряженка, снежок, йогурт,
кефир, сливки



В молоке есть всё, что нужно:
вода, жир, сахар, белок, соли, более 20
витаминов

Питательные вещества, которые есть в молоке,
укрепляют иммунитет, положительно влияют
на память, вещества, содержащиеся в
молоке, снижают болевую чувствительность.



Если у вас заболела голова, не спешите
глотать таблетки, лучше выпейте
стакан тёплого молока.

И девочкам, и мальчишкам
Силу молоко даёт.
Будешь пить его по кружке,
И здоровье - круглый год.

С пожеланиями здоровья
группа «Мультишки»

МБДОУ ПГО
«Детский сад №69»

*Полезное питание –
залог счастливой и
здоровой
жизни*



И сказала нам корова: - Пейте,
дети, молоко, будете здоровы!

Ешьте овощи и фрукты!

Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

(Н. Довженко)



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

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.

Банан богат калием, полезным для работы сердечнососудистой системы, поднимает настроение.

Абрикос содержит железо и витамины, стабилизирует работу кишечника.

Виноград помогает при упадке сил, малокровии, расстройствах нервной системы.

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 сердечнососудистую 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.

