«Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С ранних юных лет уметь».

Здоровье – это здорово

Пища является источником энергии для функционирования нашего организма. Здоровая еда важна как для детей, так и для взрослых, сбалансированное и правильное питание позволяет детям развиваться и расти, а взрослым поддерживать свой организм в тонусе и сократить процесс старения. В нашей семье мы стараемся питаться так, чтобы с каждым приемом пищи сочетать белки, углеводы и жиры.

Завтрак должен быть сытным и полезным. Мы расскажем вам о завтраке в нашей семье. Семье Полтинниковых. Часто детки на завтрак любят кушать глазунью или яичницу, потому что яйца отвечают за строительство мышц, содержат белок, витамин «А» и «В12».

Один из компонентов, составляющих наш завтрак. Завтрак «Витаминка» включал в себя листья салата и помидоры черри, которые содержат витамины «С», «К», помогающие усвоению кальция. Гормон серотонин, положительно влияющий на настроение. Помидоры черри позволяют восполнить потерю минеральных веществ.

К сложным углеводам и клетчатке, присутствующим в нашем завтраке, относятся овсяные хлопья с кусочками фруктов, которые очень любит, есть с молоком дочь Маруся. Натуральный йогурт и молоко «молочные продукты, являются полезными, содержат белки, кальций, который укрепляет кости, зубы и ногти.

В нашем завтраке присутствует и отварная куриная грудка, участвующая в строительстве мышц, улучшающая иммунную систему, как ребенка, так и взрослого. Невозможно обойтись и без бобовых культур, например: у нас в завтраке присутствовал зеленый горох, который регулирует пищеварение и тоже отвечает за строительство мышц.

Наши детки любят кушать хлеб из цельного зерна с добавлением семечек. Хлеб – это углеводы, которые содержат волокна, белок, кальций, калий, цинк и другие полезные вещества.

Я же, мама, заменяю хлеб ржаными экстрадированными отрубями, содержащими витамины группы «В», способствующими выведению из организма шлаков и токсинов.

Если говорить о напитках, употребляемых за завтраком, то, как правило, дети пьют воду, а мы, взрослые, воду и кофе.

Чтобы нашим деткам хватало энергии на целый день, их питание должно быть сбалансированным. Понятно, что дети, как и мы, взрослые иногда пренебрегаем правилами правильного питания, поскольку в современном мире многообразие полезной и вредной пищи. Наши дети, как и мы, их родители, не можем обходиться без шоколада и конфет, которые дают положительные эмоции.

Мы стараемся формировать у детей представление о здоровом питании, воспитывать полезные привычки.