

Памятка 3.

Осеннее питание: простые правила

На что опираться: регулярность, привычные сезонные продукты, белок каждый день.

Практические шаги:

- Кормите ребёнка 4–5 раз в день небольшими порциями, примерно в одно время. Не пропускайте завтрак и обед.
- Добавляйте сезонные овощи и фрукты: тыкву, яблоки, капусту, морковь, свёклу. Они дают витамины и клетчатку.
- Каждый основной приём пищи — с источником белка: мясо, птица, рыба, яйца, творог, бобовые.
- Из напитков — тёплый компот из сухофруктов, морс, какао, некрепкий чай. Исключите сладкие газировки и очень холодные напитки после прогулки.

Сладости лучше сократить: вместо конфет и выпечки — фрукты, сухофрукты, домашняя выпечка с меньшим количеством сахара.

Идея для семьи: «Корзина осени»: соберите вместе 5 осенних продуктов и придумайте, что из них приготовить.

Материал подготовила: Верещагина И. М.,
воспитатель д/с ОВ № 11 (Корпус «Кораблик», г. Киренск)

Важно: любые меры по укреплению иммунитета и приёму добавок согласуйте с педиатром. При наличии у ребёнка особенностей здоровья или пищевой непереносимости учитывайте индивидуальные рекомендации врача!