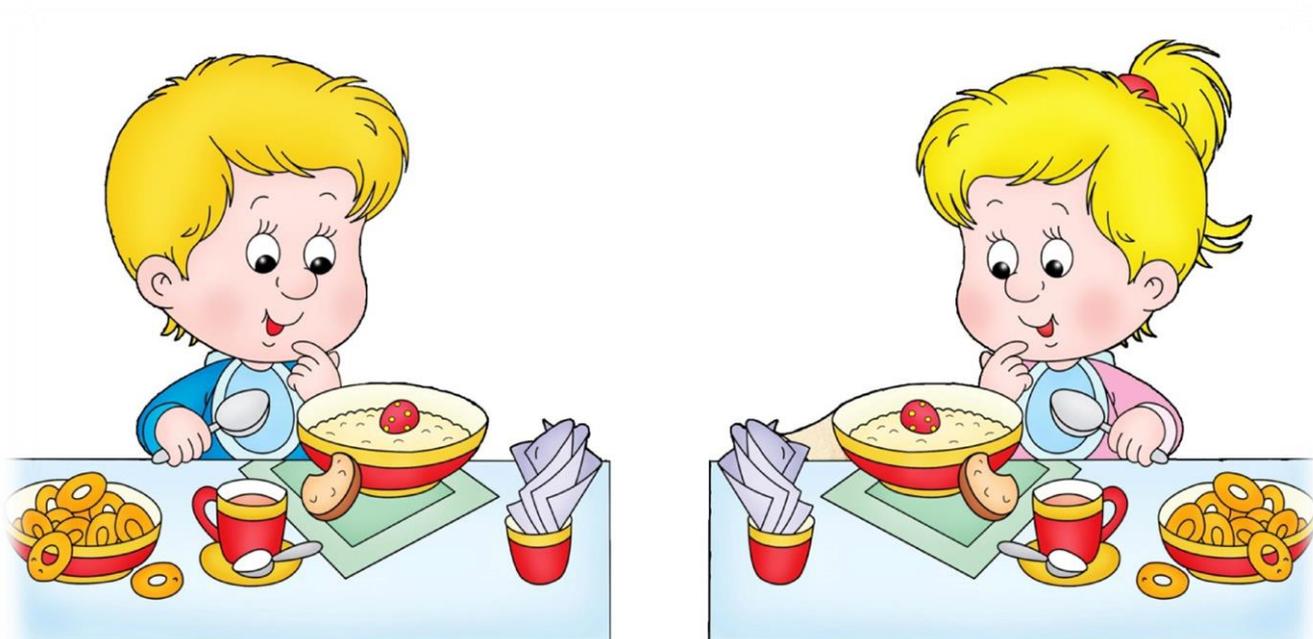


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №67» (МБДОУ «Детский сад №67»)

**Консультативный материал
для родителей
«Завтрак ребенка. Это должен знать каждый»**



Вы, наверное, слышали еще от ваших родителей, что завтрак-самый важный прием пищи за весь день. Теперь и вы говорите это своим сонным детям каждое утро, а они отвечают: "Я не голоден", "Не хочу, не буду!". Как же сделать завтрак привлекательным для всех?

Завтрак это важно

Завтрак - это отличный способ дать организму то, в чем он нуждается. Дети, которые каждое утро завтракают, как правило, едят здоровую пищу и в течении дня, они физически и умственно активны.

Пропустив завтрак, дети чувствуют усталость, становятся раздражительными. Утром организм нужно заправить энергией, ведь он 8-12 часов не восполнял её, когда ребенок спал. Завтрак помогает сохранить детский вес под контролем. Завтрак запускает процесс метаболизма в теле ребенка. Процесс преобразования пищи в энергию начинает сжигать калории.

Кроме того, люди, которые не завтракают, часто потребляют больше калорий в течение дня и, скорее всего, имеют избыточный вес. Это происходит из-за того, что перед обедом такой человек уставший и эту усталость он "заедает" более высококалорийными продуктами, увеличивает размеры порций, он переедает.

Завтрак. Мозг. Мощнось.

Детям важно завтракать каждый день, но то, что они едят по утрам также очень важно. Выбор продуктов для завтрака, которые богаты клетчаткой, белком, цельнозерновыми компонентами при минимуме сахара, повышает у детей концентрацию внимания, улучшает память. Это позволяет успешно учиться в школе.

Позавтракав, дети получают пищевые волокна, кальций и другие важные питательные вещества. Они имеют тенденцию держать свой вес под контролем, имеют более низкие уровни холестерина в крови, меньше пропусков школьных занятий из-за проблем с желудком.

Сделать завтрак полезным и счастливым

Было бы здорово, чтобы каждое утро на завтрак были цельнозерновые вафли, свежие фрукты, нежирное молоко. Но этого сложно достичь,

когда родители в спешке готовят себя к работе, а детей к школе, жонглируя бытовым хаосом.

Так что попробуйте эти практические предложения для того, чтобы даже в спешке ваши дети получили хороший завтрак, прежде чем выйдут за дверь:

запаситесь впрок здоровыми ингредиентами для завтрака с вечера подготовить все для завтрака (приготовить необходимую посуду, утварь, нарезать фрукты и т.д.)проснитесь с детьми на 10 минут раньше, пусть они помогают планировать и готовить завтрак обязательно должны быть свежие фрукты, крупы, орехи

Если ваши дети завтракают вне дома, проверьте, что предлагают на завтрак в школе или детском саду, помогите детям сделать здоровый выбор.

Идеи для завтрака

Завтрак должен быть разнообразным каждое утро, например, он по-прежнему должен обеспечивать ребенка необходимыми питательными веществами и энергией на целый день. Попробуйте приготовить сбалансированный завтрак, который включает в себя углеводы, белки и пищевые волокна. Углеводы являются непосредственным источником энергии для организма. Белок - это строительный материал для роста и развития вашего ребенка. Клетчатка и пищевые волокна помогают обеспечить чувство насыщения и, следовательно, препятствуют перееданию, а также помогают продвигаться пище по пищеварительному тракту, предотвращая запоры и снижая уровень холестерина.

Здоровыми источниками питательных веществ являются:

- **углеводы:** крупы, цельнозерновые хлеб и булочки, фрукты, овощи
- **белок:** нежирные или обезжиренные молочные продукты, постное мясо, яйца, орехи, семена, бобы
- **клетчатка (пищевые волокна):** цельнозерновые хлеб и булочки, отруби, злаки, фрукты, овощи