

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 «Лучик» Старооскольского городского округа

Консультация для родителей

Тема: «Хлебные продукты и здоровье ребенка»

Воспитатель:
Исправникова Е.С.
Шерганова Н.В.

Старый Оскол, 2018г

Самыми полезными для здоровья ребенка являются крупы из цельного зерна, так как они содержат все витамины. Однако они иногда плохо перевариваются. Мы приучаем детей ко всем употребляемым у нас хлебным продуктам. Варим и печем им из крупчатки и мягкой муки, пшеничной, ячневой и ржаной. Приготовляем блюда из перловой и манной крупы, а также из овсянки.

Особенно важно знать, как долго следует эти продукты варить. Недоваренные продукты детской пищеварительный аппарат плохо усваивает.

Вместо хлебных продуктов, главным содержанием которых является крахмал, мы часто употребляем картофель, являющийся фактически овощем. Эта замена и возмещение время от времени хлебных продуктов является правильным, так как чрезмерное их употребление вредно для организма. От этого также страдают зубы.

Будьте здоровы!