

Дієтичні поради для здорових дітей



Η δράση αυτή
υλοποιήθηκε στο
πλαίσιο του
προγράμματος του
Ευρωπαϊκού κέντρου
Wergeland "Σχολεία για
όλους - Συμπερίληψη
παιδιών προσφύγων"
στο οποίο συμμετείχε το
σχολείο μας 106ο
Δημοτικό Σχολείο
Αθηνών τη σχολική
χρονιά 2023-2024.



*This notebook
belongs to:
106ο Δημοτικό
Σχολείο Αθηνών
2023-2024*

Ουκρανικά

*Αθηνά Πρωτόπαππα
Σχολική Νοσηλεύτρια*

Здорове харчування, окрім важливої ролі, яку воно відіграє для розвитку та здоров'я дитини, суттєво впливає на успішність та успішність у школі.

Фактом є те, що наші харчові звички в дорослому віці ґрунтуються на дитинстві, оскільки саме тоді вони починають формуватися.

Щоденне здорове харчування дітей – одне з найважливіших досягнень батьків, оскільки таким чином зберігається здоров'я дитини, а в сьогоденні та в майбутньому зміцнюється її фізичний і розумовий розвиток, а також захищається від хронічні захворювання в дорослому житті.

Необхідною умовою сприйняття дітьми збалансованого харчування та щоденної рухової активності як способу життя є інформування та навчання дітей, батьків, педагогів.



ПОРАДИ ДІТЯМ

1. Прокидайся раніше і снідай - це робить тебе розумнішим і сильнішим!!!
2. Бери перекус з дому до школи.
3. Уникайте частого вживання ласощів і солодощів - ви набираєте вагу і псуєте зуби!!
4. Пийте достатньо води.
5. Віддавати перевагу натуральним сокам перед прохолодними напоями.
6. Їжте домашню їжу.
7. Вживання фруктів і овочів щодня робить вас сильнішими!!
8. Випивайте 1-2 склянки молока та йогурту щодня для міцних зубів та кісток!
9. Уникайте їжі стоячи або перед телевізором.
10. Щодня ви повинні їсти:

сніданок,
Круто в школі
обід
полуденок
Вечеря





Поради батькам

Ми з дітьми повинні снігати.

Ми дбаємо про те, щоб вдома майже завжди була приготовлена їжа.

Щотижня ми повинні готувати всю їжу

(1 раз курка, 1 раз риба, 1 раз м'ясо, 1 раз макарони, 1-2 рази бобові, 1-2 рази страва з вареними овочами (наприклад, горох).

Ми подбали про дитячі перекуси.

Ми обмежуємо харчування поза домом до 1-2 разів на тиждень.

Ми не нагороджуємо дітей солодощами та смаколиками.

Ліквідуємо комору з гостинцями.

Ми дбаємо про те, щоб щодня були фрукти та овочі.

МИ ПЕРЕКОНУЄМОСЯ, ЩО Є ПРАВИЛЬНИМ ПРИКЛАДОМ

ІДЕЇ СНІДАНКУ



1. 1 склянка молока з медом, вівсом і волоськими горіхами

2. 1 склянка молока, 1 скибочка хліба з тахіні та медом або джемом

3. 1 стакан молока і 1 шматочок домашнього торта

4. 1 домашній рисовий пудинг і 1-2 фрукта

5. Тости з сиром і помідорами та 1 фруктом або соком.

6-1 склянки свіжого натурального соку і 1 скибочка хліба с сир

7. 1 стакан свіжого апельсинового соку, 1 скибочка хліба з жовтим сиром і 1 яйце варені

8. Омлет з сиром і овочами і 1 шматочок хліба

9. Крем з вівса і 1-2 фруктів, Йогурт 10.1 з різною нарізкою сезонних фруктів і медом

11. Смузі з молоком, бананом, медом (+овес, волоські горіхи, какао)

12. 1 варене яйце, 1-2 скибочки хліба з сиром і 1 фрукт.

ІДЕЇ ДЛЯ ПЕРЕКРУСУ – ПЕРЕРВИ

1. Тости з жовтим сиром і помідорами
- 2.1 великий домашній вівсяний батончик (з сухими фруктами)
- 3.1 шматка домашнього пирога
- 4.1 булочка
- 5.1 пастель
6. Тости з омлетом і овочами
7. Грінки з вареним яйцем і сиром
8. Тости з тахіні та медом
9. Трохи горіхів
10. Фрукти

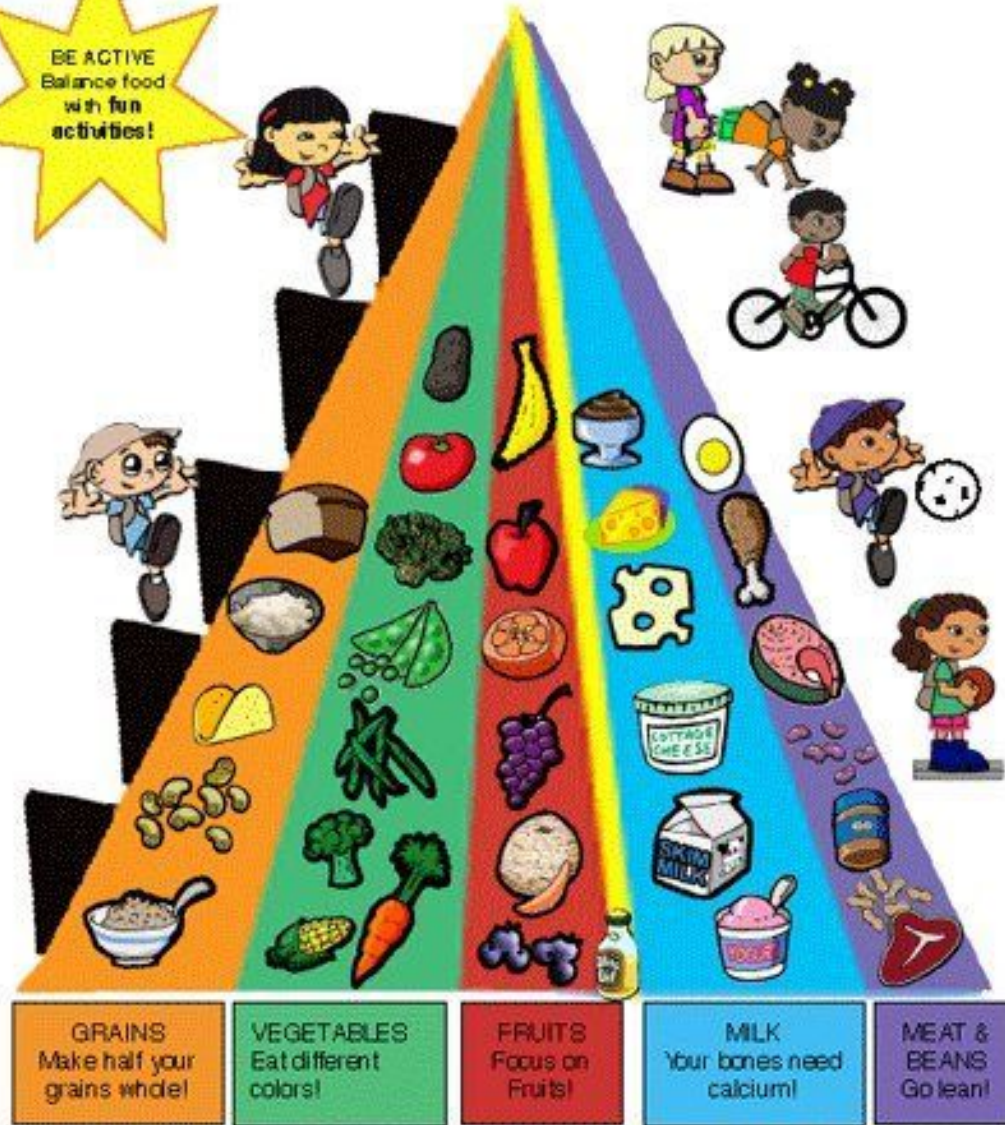
ІДЕЇ НА ВЕЧОР

1. Домашня їжа менша порція ніж обід
2. Тости з 1 склянкою молока
3. Молоко зі злаками
- 4.1 йогурту з медом
- 5.1 салат, з 1 яйцем, 1 скибкою хліба



The Food Pyramid

BE ACTIVE
Balance food
with fun
activities!



Я харчуюся
здорово, щоб
бути розумним і
сильним!!!