

АЗБУКА НА ВИТАМИНИТЕ

А А А А А А А А А А

Морков, риба, млеко, јајце се храна права,
таа за нашиот вид е најздрава!

Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б

Брашно, ориз, месо, леќа и гравче како од сказна
ја прави нашата кожа како пудинг мазна!

Ц Ц Ц Ц Ц Ц Ц Ц Ц Ц Ц Ц Ц Ц Ц Ц

Портокал, лимон, пиперка, зелка, јаготки
заштитници се наши
кој ги јаде секој ден од грип не се плаши!

Д Д

Риба, јајце, сирење, путерче
се јунаци прави,
дружи се со нив за да имаш
коски здрави!

- ЗАПОЧНЕТЕ ГО ДЕНОТ СО ПОЈАДОК
- ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ Е ЧУВАР НА ЗДРАВЈЕТО
- ВОДАТА ТИ ДАВА СУПЕРСИЛА
- ДОДЕКА СПИЕШ, РАСТЕШ



Здрава исхрана е исхраната која има балансирано количество на протеини, јаглехидрати, масти, витамини и минерали. Таа содржи поголеми количини на протеини и јаглехидрати, а помалку масти.

Посебно е важно пиењето вода, како и внесот на витамини и минерали, кои ги има најмногу во свежото овошје и зеленчук.



„ЗДРАВА
ИСХРАНА ВО
ГРАДИНКА“

Да ги научиме
децата здраво да
се хранат



ДЕЦАТА ГИ РАЗВИВААТ СВОИТЕ ПРВИ НАВИКИ ЗА ИСХРАНАТА НА НАЈРАНА ВОЗРАСТ И ГИ СЛЕДАТ НИЗ ЦЕЛИОТ ЖИВОТ. ВОЗРАСНИТЕ МОЖАТ СО ВИСТИНСКА ПОДДРШКА И ЕДУКАЦИЈА НА ДЕЦАТА ДА ИМ ПОМОГНАТ ДА РАЗВИЈАТ ЗДРАВ ОДНОС КОН НУТРИТИВНО БОГАТА ХРАНА, ЗА ДА ЖИВЕАТ ПОЗДРАВО И ПОСРЕЌНО!

ЧИНИЈА НА ЗДРАВА ИСХРАНА



ВОЛШЕБНАТА ЧИНИЈА СОДРЖИ:

ОВОШЈЕ – витамини, минерали, влакна, вода.

ЗЕЛЕНЧУК – витамини, минерали, билни влакна.

ПРОТЕИНИ – белковини, масти, минерали, витамини А, Д, калциум.

ЖИТАРКИ – Б витамини, билни влакна.

МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ – белковини, витамини А, Д, калциум.

СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ

ПОМОГНЕТЕ МУ НА ВАШЕТО ДЕТЕ ДА СОЗДАДЕ ЗДРАВИ НАВИКИ ЗА РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ.

2

БИДЕТЕ ДОБАР ПРИМЕР, ВЕЖБАЈТЕ ЗАЕДНО.

ОГРАНИЧЕТЕ ГО ВРЕМЕТО КОЕ ГО ПОМИНУВААТ ПРЕД ЕКРАНИТЕ НА ТЕЛЕФОНОТ, ТАБЛЕТОТ И ТЕЛЕВИЗОРОТ.

4

ЗАБЕЛЕЖЕТЕ КОЈА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ МУ Е ИНТЕРЕСНА НА ДЕТЕТО.

СЕМЕЈНИТЕ ПРОШЕТКИ ВО ПАРКОВИ, ВОЗЕЊЕТО ВЕСЛОСИПЕД, ИГРАЊЕТО АКТИВНИ ИГРИ НЕКА БИДАТ СЕКОЈДНЕВНА РУТИНА ЗА ВАШЕТО СЕМЕЈСТВО.

6

ДЕЦАТА КОИ ФИЗИЧКИ СЕ АКТИВНИ СЕКОЈ ДЕН, ПОВЕРОЈАТНО Е ДА ИМААТ: ЗДРАВА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА, ПОСИЛНИ И ПОЦВРСТИ КОСКИ, ПОДОБРО ЗДРАВЈЕ, ДОБРА МЕМОРИЈА И САМОДОВЕРБА



ХРАНАТА ВО РАЗЛИЧНИ БОИ НАШЕТО ЗДРАВЈЕ ГО КРОИ

- Водата е неопходна за развојот на мозокот и интелигенцијата.
- Кога водата се губи од телото, мозочните клетки работат помалку ефикасно, способноста за концентрација и меморија слабеа.
- Водата за пиење е прашање на навика.

Појадокот е најважниот оброк за детето.

Покрај потребниот енергетски поттик, детското тело, кое интензивно расте, мора да добие сè што му е потребно.

ВКЛУЧЕТЕ ГО СВОЕТО ДЕТЕ ВО СЕКОЈДНЕВНО ОСМИСЛУВАЊЕ НА ШАРЕНИТЕ ЧИНИИ СО ХРАНА И ЗАЕДНО НАУЧЕТЕ ЈА АЗБУКАТА НА ВИТАМИНИТЕ