

«ОБРАТИМ ВНИМАНИЕ НА ДЕТЕЙ ПИТАНИЕ»



Рекомендации родителям по питанию детей

Прежде всего необходимо знать, что питание ребёнка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна обработка продуктов путём жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощи.

Если Ваш ребёнок посещает детский сад, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе. Можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные дни лучше придерживаться меню детского сада.

В правильном питании детей суточная калорийность рациона играет ВАЖНУЮ роль. Первым делом следует обращать внимание на сбалансированность меню и качество продуктов. Еда должна быть питательной, полезной и свежей. **Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:**



✓ 450г молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;

✓ 40г творога, одно яйцо;

✓ 55г мяса, 24г птицы, 25г субпродуктов, 37г рыбы (без этих продуктов детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);

✓ 21г сливочного масла, 11г растительного масла (лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно - кишечного тракта, гормональной системы);

✓ 220г овощей (морковь, свекла, капуста и др.);

✓ 100г фруктов;

✓ 30г сахара с учётом приготовления блюд и напитков,

✓ 43г крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);

✓ 50г ржаного хлеба, пшеничного - 80г

(в соответствии с требованием СанПин 2.4.3648 – 20)

Здоровое питание – здоровый ребёнок!

Мы едим, чтобы:

- ✚ жить,
- ✚ расти,
- ✚ оставаться здоровыми,
- ✚ получать энергию для работы и отдыха.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его правильному поведению за столом.





Ребенок должен сидеть прямо, уметь правильно (держать) пользоваться ложкой и вилкой.

Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой.

Взрослые должны приучать ребёнка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. При доедании супа, тарелку наклоняют от себя. Не запрокидывают голову во время питья



компота. Не наклоняются низко над тарелкой. Пережевывают пищу с закрытым ртом. Не чавкают.

Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.

Если у ребёнка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить добавки.

Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках).

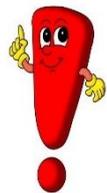
Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Учите ребёнка пользоваться салфеткой, не вытирать рот, а прикладывать её ко рту.



Помните!

Дети очень внимательны, они всё видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо!



**Запомните, люди, простой совет:
«Здоровье одно, а второго-то – нет!»**

Надеемся, что наши рекомендации окажутся для Вас полезными.