

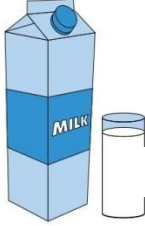
«Правильно питайся – здоровья набирайся!»

Консультацию подготовила воспитатель


МБДОУ «Детский сад № 1 Берёзка»

Степаненко О.А.


Уважаемые родители!



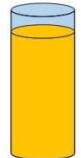
Не секрет, что **хорошее питание – залог здоровья**. Что уж говорить о растущем детском организме, для развития которого требуется достаточное количество белков и углеводов, витаминов и минералов.




С ежедневным меню детского сада Вы, уважаемые родители, можете ознакомиться в группах, а также в «Уголке потребителя», где представлены основные нормативные документы, регламентирующие организацию питания в ДОУ.




Ребенку-дошкольнику требуется полноценное **пяти-шести разовое питание**: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин, молоко или кефир на ночь.




В детском саду мы стараемся выдерживать **режим питания**. Дома это получается далеко не всегда, но все же **режим питания нужно выдерживать!**




На завтрак предпочтительнее всего предлагать ребенку кашу на молоке (или на воде, если малыш страдает аллергией на лактозу). В кашу можно добавить свежие фрукты, измельченную курагу или чернослив, изюм, или любые другие ягоды, фрукты по сезону. Также для завтрака отлично подойдут творог, йогурт или омлеты.



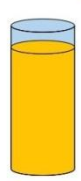
Особое внимание следует уделить **обеду**. Ведь недаром известная поговорка рекомендует съесть его самому и ни с кем не делить. В идеале полноценный **обед** должен состоят **из 4 блюд** (как в детском саду).




Сначала **салат овощной или фруктовый**, затем обязательно на первое **жидкий бульон или суп**, и на второе – **гарнир и изделие из мяса**. Следует помнить, что малышам нельзя добавлять в пищу майонез и кетчуп, их замените сметаной, растительным маслом или соком. Для первого идеально подойдет суп, сваренный на мясном, рыбном или овощном бульоне. Можно приготовить в качестве гарниров к котлетам, биточкам, рулетам и запеканкам рекомендуем использовать макароны, рассыпчатые каши или овощи, как в отварном, так и в тушеном, запеченном виде.



Ну и на третье, конечно же, его величество – **компот**, сваренный из сухофруктов или свежих ягод и плодов. Кроме этого можно подать сок, кисель, чай или молоко. Кроме этого **питьё** для детей всегда **в любое время** суток должно быть в доступе.

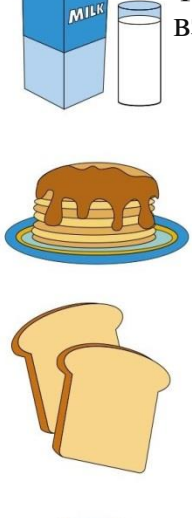
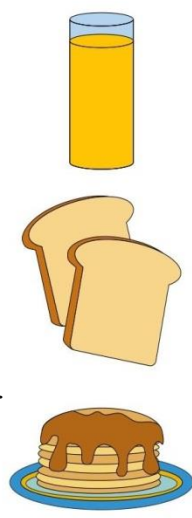


Богатые белком продукты – **мясо, рыба, яйца** – дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а **на ужин** лучше предложить малышу **молочно-растительную пищу**, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи. Обратите внимание, какое меню у вашего ребенка в детском саду, что ему предлагают на ужин.

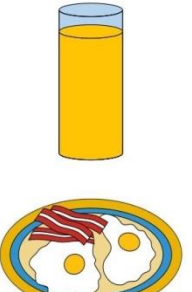
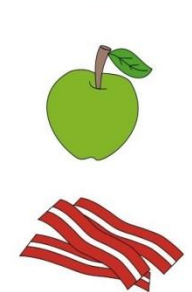


Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.

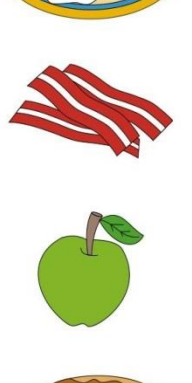
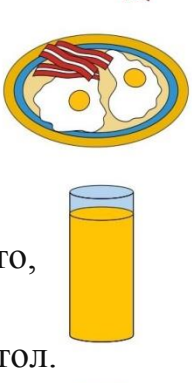
НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

- 
- ✚ Ребенка надо кормить в строго установленное время.
 - ✚ Давать только то, что полагается по возрасту.
 - ✚ Кормить **детей надо спокойно, терпеливо**, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
 - ✚ Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
 - ✚ Не отвлекать от еды чтением, телевизором, телефоном или игрой.
 - ✚ Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.
- 

Поощряйте:

- 
- ✚ желание ребенка есть самостоятельно;
 - ✚ его стремление участвовать в сервировке и уборке стола.
- 

Приучайте детей:

- 
- ✚ перед едой тщательно мыть руки;
 - ✚ жевать пищу с закрытым ртом;
 - ✚ есть только за столом;
 - ✚ **правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом**;
 - ✚ вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
 - ✚ окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.
- 

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

