

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



**Что понимается
под правильным
питанием и
каким оно**

**должно быть для ребенка дошкольного
возраста?**

**Правильное питание – это здоровое
питание.**

*Питание ребенка дошкольного возраста
должно быть:*

**Во-первых, полноценным, содержащим в
необходимых количествах белки, жиры,
углеводы, минеральные вещества,
витамины, воду.**

**Во-вторых, разнообразным, состоять из
продуктов растительного и животного
происхождения.** Чем разнообразнее набор
продуктов, входящих в меню, тем
полноценнее удовлетворяется потребность
в пище.

**В-третьих, доброкачественным - не
содержать вредных примесей и
болезнетворных микробов.** Пища должна
быть не только вкусной, но и безопасной.

**В-четвертых, достаточным по объему и
калорийности, вызывать чувство
сытости.** Получаемое дошкольником
питание должно не только покрывать
расходуемую им энергию, но и

обеспечивать материал, необходимый для
роста и развития организма.

Организация питания, рацион, режим и примерное меню



В соответствии с
принципами
организации
питания детей
дошкольного
возраста, рацион

должен **включать все основные группы
продуктов.**

**Из мяса предпочтительнее использовать
нежирную говядину или телятину, курицу
или индейку**

**Рекомендуемые сорта рыбы: треска,
минтай, хек, судак и другие нежирные
сорта.**

**Молоко и молочные продукты занимают
особое место в детском питании.**

Фрукты, овощи, плодоовощные соки.

**Хлеб, макароны, крупы, растительные и
животные жиры.**

*Важным условием является
строгий режим питания, который
предусматривает не менее 4 приемов пищи.*
Причем 3 из них должны обязательно
включать горячее блюдо.

Не рекомендуются: копченые колбасы,
консервы, жирные сорта мяса, некоторые
специи: перец, горчица и другие острые
приправы. Из напитков предпочтительнее

употреблять чай некрепкий с молоком,
кофейный напиток с молоком, соки, отвар
шиповника. **Необходимо исключить
любые газированные напитки из рациона
дошкольников.** В качестве сладостей
рекомендуется пастила, зефир, мармелад,
мед, джем, варенье.

Рекомендации родителям по питанию маленьких детей

*Правильное питание
дошкольника целиком
и полностью зависит
от родителей.*



**Прежде
всего необходимо
знать и помнить, что
питание ребенка
дошкольного возраста должно заметно
отличаться от рациона родителей.**

**Нежелательна термическая обработка
продуктов путем 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
овощное блюдо.

**Если Ваш ребенок посещает детский
сад, где получает четыре раза в день
необходимое по возрасту питание, то
домашний рацион должен дополнять, а не
заменять рацион детского сада.** С этой
целью родители, ознакомившись с меню,
дома должны дать малышу именно те



продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить

его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

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

- **Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.** Уметь правильно пользоваться ложкой.
- **Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой.** Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
- **Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.** Если у него 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.

- **Принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!).** Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
- **Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть.** Лучше потом положить чуточку 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, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.

Р.п. Большое Мурашкино

2022 год

*Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение*

«Детский сад «Солнышко»

**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**