



## **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.***



***Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
детский сад № 57  
города Ставрополя***

## ***Здоровое питание***

