



## 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:**

**Полноценным:** содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

**Разнообразным:** состоять из продуктов растительного и животного происхождения.

Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

**Доброкачественным:** не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

**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, курицу.

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

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

**Фрукты, овощи.**

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

**Важным условием является** режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник). 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 4 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.**
- **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.***