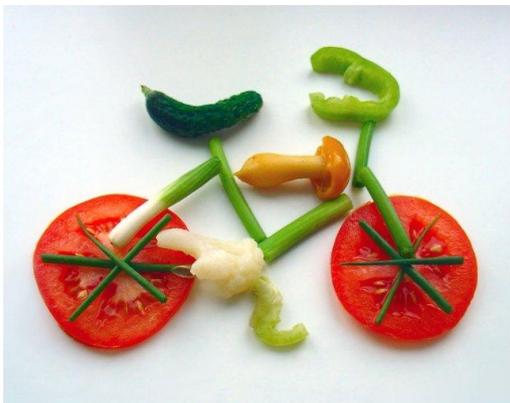


# Консультация для родителей

## «Здоровое питание - здоровый ребёнок»



Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища - вопрос особенно острый. Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка.

В нашем государстве **очень строгий подход к питанию в детских учреждениях**. Для него установлены

соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Конечно, не все блюда нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что еще) ребенок, может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Много зависит, как питается ребенок в семье. Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка - зачем, когда есть йогурт и т.д. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов - зачем, когда есть соки, фанты и кока - колы.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы - я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием - натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и просто кефир.

подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать **о пользе этого продукта**. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты. вспомните детство - такие суфле и запеканки не всегда дома приготовят.

Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамин. **Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.**

Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

**Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность.** Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет - 1970: ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду. Первым делом в детском саду ваш малыш получит завтрак - иногда это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или какао. Обед - самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают - чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога или блины, фрукты и чай. В каждом дошкольном учреждении детей кормят полноценно и качественно. Важно отметить одно из правил, согласно которому детей не могут кормить одним и тем же блюдом чаще, чем один раз в десять дней. Вот почему рацион детей в детском саду довольно разнообразен.

**Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье.** Нужно стремиться. Чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

**Приятного аппетита!**

**Подготовила  
воспитатель 1 кв.кат.  
Лещанин А.В.**



## **Памятка для родителей по организации питания ребёнка дошкольного возраста**

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует **учитывать следующее:**

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, но несладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье,
- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, но не: компоты, кисели, сладкие напитки;
- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное то отрицательное мнение о еде и т.д.)
- не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.
- **Помните!** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело, не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки. Фиксируйте во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья),

***Очень важно помнить***, что:

- каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
- каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
- почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
- лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта; принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, пародонтоза, колита, дисбактериоза и др.;
- пища для ребенка-дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;

- внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера - все это помощники хорошего аппетита.