

Надо приучать детей

- Участвовать в сервировке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Есть только за столом;
- Правильно пользоваться вилкой и ложкой.

5 правил детского питания.

- Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
- Настроение во время еды должно быть хорошее.
- Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.
- Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.
- Нет плохих продуктов- есть плохие повара.



Вот мы сели завтракать,
Радуются дети,
Ведь вкуснее каши нет
Ничего на свете.
Воспитатели глядят
В кашу с удивленьем,
Почему её едят
Дети с наслажденьем?
На вопрос простой ответ:
Повар тётя Света
Наварила нам на завтрак
Сказочную кашу.
Если кашу съел до дна
Целую тарелку,
То становится видна
Утка или белка.
Вот Егор самолет
Откопал под кашей.
А пушистенький зайчонок
У Зарины нашей.
У Эльмиры—бегемот,
А у Сони—синий кот,
У кого ж ракета?!
Герман кушал хорошо,
Молодчина Герман!
Он подъемный кран нашёл
Под волшебной кашей.



*Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Гимназия №6»
дошкольное отделение №11*

«6 шагов к здоровью малыша»



Родительский всеобуч

февраль, 2016 г.

Подготовила Шульженко О.Н.,
воспитатель ДО №11

Телефон: 8(86631) 4-59—39



Питание для любого живого организма— это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ. Правильное в количественном и качественном отношении питание— важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка.

МАМЕ И ПАПЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Малышу необходимы следующие продукты:

молоко - 500-600 мл, творог - 50 г, сыр -10 г, сливочное масло - 25-30 г, растительное масло - 10 г, мясо - 100-120 г, рыба - 35-40 г, яйцо - 1 шт. (на два дня), сахар - 50-60 г, крупа и макаронные изделия - 50-60 г, картофель - 150 г, овощи - 250 г, фрукты и ягоды - 250 г, хлеб - 150 г. Общий объем пищи в среднем не должен превышать 1700-1750 г.

Такие продукты как молоко, мясо, масло, сахар, хлеб, овощи, фрукты должны входить в пищевой рацион ребенка ежедневно, а рыба, сыр, яйца, творог - от 1 до 2 раз в неделю. Например, рыбу ребенку можно дать 1 раз в неделю, яйцо - через день, творог и сыр - 2-3 раза в неделю. Вместе с тем, очень важно, чтобы в течение недели малыш получил все необходимое.

Не повторяйте одни и те же блюда в течение суток, например два мучных или два крупяных блюда. Важно также сочетать блюда. Это не только разнообразит меню ребенка, но и повышает усвоение пищевых веществ. Если ребенок ел в обед, скажем, крупяной суп, то гарнир ко второму блюду сделайте овощным (лучше комбинированным). Мясные блюда лучше сочетать с овощными, крупяные - с молоком или кисломолочным сыром.

- Если малыш ходит в детский сад, то, забирая домой, не забудьте посмотреть меню ребенка и постарайтесь предложить ему дома те блюда и продукты, которых малыш не ел днём.

Должен знать каждый!

Идеальный график для приема пищи

4-5-летнего непоседы:

- завтрак в 8 часов утра;
- обед после 12 дня;
- полдник, примерно, в 15:30;
- Ужин не позднее 19 часов вечера.
- Не стоит сочетать блюда, в которых содержится много белка, с жирами.
- На ужин нужно давать пищу, которая легко и быстро усваивается.
- Из круп наиболее ценными для роста и развития ребенка являются гречка и овсянка.
- Рацион ребенка должен включать разнообразные продукты, отвечающие возрасту ребёнка.
- В перерывах между кормлением нужно следить, чтобы ребёнок не перекусывал. Особенно это касается сладостей.
- Интервалы между приёмами пищи должны быть, примерно, 3,5-4 часа.
- Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания.
- Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, поэтому давать часто их детям не следует.

7 великих и обязательных «НЕ»

Не принуждать. Пищевое насилие— одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.

Не навязывать. Уговаривайте и убеждайте.

Не ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения, еда— средство жить.

Не торопить. Темп еды— дело сугубо личное.

Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, игрушки убраны.

Не потакать. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве.

