

## Несколько советов

### Какие продукты должны ежедневно входить в меню дошкольника

Порция овощей, порция фруктов, 150 грамм мяса или рыбы, углеводы (желательно зерновые), 300-400 гр. любых молочных продуктов, немного животных жиров в виде сливочного масла или сметаны.

Раз в несколько дней в рацион должны входить творог и яйца.

### Нежелательные продукты

- копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса
- некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы
- любые газированные напитки

### Несколько слов об аппетите

Большое значение для улучшения аппетита ребенка имеет спокойное и терпеливое отношение взрослых к процессу кормления детей, хорошие вкусовые качества и разнообразие блюд, красивая сервировка стола.

Ребенка надо кормить в строго установленном время.

Давать только то, что полагается по возрасту.

Ни в коем случае не кормить ребенка насильно. Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

## Приучайте детей

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- вставать из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

### Поощряйте:

- желание ребенка есть самостоятельно;
- его стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

**Закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.**

Приятного аппетита, малыши!

Будьте здоровы  
И растите сильными.

МАДОУ «Детский сад №58»

МАДОУ «Детский сад № 58»



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ.

Телефон: 8 (3424) 23 22 78

Пермский край, г. Березники, ул. Л.Толстого. 29

## Как правильно организовать питание детей дома

Не секрет, что хорошее питание - залог здоровья. Что уж говорить о растущем детском организме, для развития которого требуется достаточное количество белков и углеводов. Витаминов и минералов.

С ежедневным меню детского сада, Вы, уважаемые родители, можете ознакомиться в группах, а также в «Уголке потребителя».

Ребенку-дошкольнику требуется полноценное пяти-шести разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин, молоко или кефир на ночь.

В детском саду мы стараемся выдерживать режим питания. Дома это получается далеко не всегда, но все же режим питания нужно выдерживать!



**На завтрак** предпочтительнее предлагать ребенку кашу на молоке (или на воде, если малыш страдает аллергией на лактозу). В кашу можно добавить свежие фрукты, измельченную курагу или чернослив, изюм, или любые другие ягоды, фрукты по сезону. Также для завтрака отлично подойдут творог, йогурт или омлеты.

**Особое внимание следует уделять обеду.** Ведь недаром известная поговорка рекомендует съесть его самому и ни с кем не делить. В идеале полноценный обед должен состоять из 4 блюд. (как в детском саду).

Сначала салат овощной или фруктовый, затем обязательно на первое жидкий бульон или суп, и на второе - гарнир и изделие из мяса.

Следует помнить, что малышам нельзя добавлять в пищу майонез и кетчуп, их замените сметаной, растительным маслом или соком. Для первого идеально подойдет суп, сваренный на мясном, рыбном или овощном бульоне. Можно приготовить молочный суп.

В качестве гарниров к котлетам, биточкам, рулетам и запеканкам рекомендуем использовать макароны, рассыпчатые каши или овощи, как в отварном, так и в тушеном, запечённом виде. Ну и на третье, конечно же, его величество - компот! Сваренный из сухофруктов или свежих ягод и плодов. Кроме этого можно подать сок, кисель, чай или молоко. Кроме этого питье для детей всегда в любое время суток должно быть в доступе!

Богатые белком продукты - мясо, рыба, яйца - дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а на ужин лучше предложить малышу молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи. Обратите внимание, какое меню у вашего ребенка в детском саду, что ему предлагают на ужин.

Для детей от года до тех лет - объем третьего блюда составляет 150 мл, от трех до семи лет - 200 мл, в 7-14 лет 250 мл.

**Полдник** - время для экспериментов для любителей выпечки. В компанию к традиционному йогурту или кефиру можно добавить булочку, оладьи, блинчики, пирожки, а также кондитерские изделия - печенье или вафли.

Также желательно в полдник давать детям свежие фрукты или ягоды.

На ночь при раннем **ужине**, рекомендуется давать кефир (детям от 1 года до 1,5 лет) или сок и фрукты (для детишек старше полутора лет).