

## **Рекомендация для родителей** **“Правильное питание для дошкольников”**

*“Человек рождается здоровым,  
а все его болезни приходят к нему  
через рот с пищей”*

*Гиппократ*

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка.

Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер.

Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.


Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- *В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;*
- *Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

**Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.**

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.







# ПРОПАЛ АППЕТИТ?



**Сытое дитя удовольствие для мамы,** а вот голодный ребенок для многих проблема. Часто можно услышать жалобы родителей на то, что их ребенок плохо кушает. Все дети разные и каждый случай, несомненно, индивидуален, ведь каждый малыш от рождения имеет свой аппетит. У детей раннего возраста хорошо развиты механизмы саморегуляции, каждый ребенок ест столько сколько ему необходимо для поддержания хорошей жизнедеятельности.



## Причины плохого аппетита

1. Принуждение.
2. Не учитывание вкусовых пристрастий ребенка.
3. Перекусы между едой.
4. Состояние здоровья.
5. Запрет и повышенные требования.
6. Время года. В жаркое время года увеличивается жажда и снижается аппетит.



**Относитесь к ребенку как личности,** у которой тоже могут быть свои предпочтения и вкусы, пусть ребенок участвует в составлении меню, приготовьте ему то, что он хочет, уважайте его выбор и тогда он ответит взаимностью. Не стоит устраивать катастрофу, если ребенок плохо покушал, дети сразу улавливают настроение родителей и потом могут просто манипулировать этим.





# Правила питания детей

В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона. Свежие фрукты очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. При дефиците какого-нибудь витамина или микроэлемента ребенок сам набросится на необходимое ему яблоко или на зелень. Нужно следить, однако, за сочетанием фруктов с другой пищей. Вообще правила сочетания справедливы и для взрослых, и для детей.



Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию, но не волноваться, если творогу или гороховой каше ребенок предпочитает рис или картофель. Иногда спрашивают, как быть, если ребенок предпочитает колбасу. Но колбаса - ненатуральная пища, обманывающая органы вкуса. Из нормальных же продуктов ребенок может выбирать все, что едят взрослые. Если в семье употребляют мясо, то его, конечно, дают и детям. Если же родители вегетарианцы, то и дети отлично растут без животной пищи. Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Смешивать их с крахмалами нежелательно.



## ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра — это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Вариантов тут множество, вот некоторые из них.

**«Каша разные нужны».** Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи — гречневая; каша из риса — рисовая и т. д.*)

**«Магазин полезных продуктов».** «Покупатель» загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

*Например.*

**Покупатель.** Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить на ней кашу.

**Продавец.** Это молоко?

Далее пары «продавец — покупатель» меняются ролями и игра продолжается.





# 10 правил питания

## 1 правило

Ешь не менее 4-х раз  
в день



## 3 правило

Ешь пищу полезную  
для здоровья



## 2 правило

Мой руки перед  
едой



## 4 правило

Ешь из чистой  
посуды



## 6 правило

Ешь не с места



## 5 правило

Старательно  
пережевывай пищу



## 7 правило

Не пей сырой воды



## 8 правило

Не пробуй на вкус  
незнакомые растения



## 9 правило

Не ешь пищу, кото-  
рая потеряла свои  
цвет, запах и вкус



## 10 правило

После еды полощай  
рот

