

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

## краткая памятка для родителей

Здоровое питание – это сбалансированный по белкам, жирам и углеводам рацион, в котором есть все необходимые витамины и минералы.

Правильное пищевое поведение — это не только грамотное составление ежедневного меню, но и режим питания, а также обучение ребенка пищевому этикету.

1. Лучшим примером для детей являются их родители. Поэтому, решив прививать ребенку привычки правильного питания, начните с себя.
2. Не давайте ребенку перекусывать на ходу. Процесс приема пищи должен проходить за кухонным столом, без телефона, телевизора или планшета. Нужно, чтобы ребенок был полностью сосредоточен на приеме пищи, только так можно обеспечить нормальное усвоение еды.
3. Составляя меню на каждый день, учитывайте не только пользу продуктов, но и вкусы ребенка, а также индивидуальные особенности его организма (аллергия, наличие хронических заболеваний и так далее).
4. Установите четкий режим питания. Малыш должен питаться в определенные часы. В день должно быть не меньше четырех приемов пищи.
5. Приобретайте в магазинах только свежие и качественные продукты. Обращайте внимание на срок годности и состав.

Помните, что приучая малыша питаться правильно, вы закладываете основы его будущего здоровья.



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

### Организация питания дошкольников

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детскоподростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Правильное или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, 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.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Три из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приемами пищи - не более 3,5-4 часов. В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов. 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 четыре 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.

Соблюдение рекомендаций по организации питания дошкольников позволит сохранить и укрепить здоровье детей.