

МДОБУ « Медведовский детский сад № 1 « Ягодка»

«Полезная еда»

Выполнила:

Нифатова А.С

Воспитатель

Уважаемые родители!

Важно знать и понимать, что едят наши дети, какие предпочтения в еде и что нужно готовить ребенку, чтобы организм ребенка был здоров и полон витаминов.



**Каждый родитель хочет, чтобы его
ребенок рос здоровым, умным,
счастливым.**

С раннего детства мы должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья.

Питание детей несколько отличается от питания взрослых.

Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребенок, нормально развивается, как физически, так и психически.

Необходимо сделать так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию стало для вашей семьи образом жизни. Не нужно устраивать из этого постоянных лекций на тему, что полезно, а что вредно. Активно общаясь со своим ребенком, подавая ему пример, вы прививаете хорошие привычки в еде.

За столом нужно говорить только о хорошем. Обстановка должна помочь ребенку расслабиться, тогда и аппетит будет хорошим, и настроение доброжелательным. Дети могут помочь вам с сервировкой и украшением блюд. Когда будете подавать

**овоци и фрукты на стол, спросите у детей
какие витамины и микроэлементы в них
содержатся, и почему они так полезны.**



Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:

Правило 1

Питание должно быть разнообразным.

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразиться на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела или привести к истощению.

Если ребенок отказывается, есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавное личико на каше, с помощью кетчупа и зелени нарисовать узор на яичнице, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т.д.

Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. В школьном возрасте целесообразно четырехразовое

питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%.

Постарайтесь отказаться от перекуса и приучить ребенка есть только за столом. Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.

Правило 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, практически невозможно ими объесться, и они являются очень полезными. При недостатке какого-либо **минерального вещества** или **витамина** ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.

Таким образом, построение правильного питания для детей требует учета особенностей организма ребенка, знаний некоторых правил и **принципов здорового питания**.

Что нельзя использовать в питании детей:

- 1. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца; кровяные, ливерные, сырокопчёные колбасы.**
- 2. Жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.**
- 3. Творожные сырки, сгущённое молоко с использованием растительных жиров.**
- 4. Кумыс и кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0.5%).**
- 5. Кондитерские изделия с кремом, содержащими растительный белок.**
- 6. Первые и вторые блюда на основе пищевых концентратов быстрого приготовления.**
- 7. Уксус, горчица, хрен, перец острый, острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы.**
- 8. Маринованные овощи и фрукты.**
- 9. Кофе натуральный и газированные напитки, ядра абрикосовой косточки, арахиса.**
- 10. Продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь.**
- 11. Пищевые продукты, содержащие в своём составе большое количество пищевых добавок.**
- 12. Сухие концентраты для приготовления первых и вторых блюд.**

Уважаемые родители следите за своим питанием и питанием ваших детей! Будьте здоровы!!!



Список литературы:

1. https://www.google.com/search?q=%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B5%D0%B4%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&sxsrf=ALeKk00aumbtU6U0tIUCDqoxkeorOquQ9g:1589360153207&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiOw-f6u7DpAhXSilsKHdT3BbQQ_AUoAXoECAwQAw&biw=2133&bih=986&dpr=0.75
2. <https://kirova47.ru/pravilnoe-pitanie-rebenka-zalog-zdorovya/>