

Правильное питание

*Человек рождается здоровым, а все болезни приходят к нему через рот с пищей.
Гиппократ*

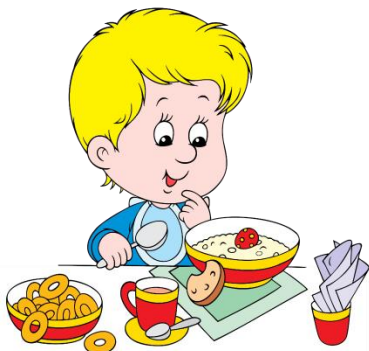
Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека. Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или тем, что можно быстро, без труда приготовить. Но именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Поэтому важно правильно организовать питание детей. Все процессы 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. Поэтому для дошкольников необходим 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Продукты, от которых стоит отказаться совсем:

- Чипсы, снеки, сухарики с вкусовыми приправами, соленые орешки
- Любые полуфабрикаты, готовые замороженные продукты
- Жвачки и любые газированные напитки
- Фастфуд
- Продукты, содержащие большое количество соли и ароматизаторов



- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДООУ;
- Перед поступлением ребёнка в детский сад постарайтесь максимально приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;
- Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.



Когда малышу исполнится 3 года, самое время начинать учить его правильному поведению за столом.

- Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.
- Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
- Принимать пищу в спокойном состоянии (это относится к детям любого возраста!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
- Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.
- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых

Несколько важных советов для родителей

Завтрак: каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром.

Обед: овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре.

Полдник: стакан молока, кефира или простокваши, печенье, ватрушку или булочку, фрукты

Ужин: овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, давать не следует.

Газета распространяется среди
родителей МДОУ д\с 32



55-14-74, г. Ярославль, ул. Блюхера, 60

Выпуск подготовила Вережкина И.В.

