

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

**Здоровое питание дошкольников. Основные принципы следующие:**

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту: завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 15%, а ужин 20%;
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм: часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.



**КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ  
"ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ"**





Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшеничной – в них есть клетчатка.



Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее  $\frac{3}{4}$  всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.



**Белок.** Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусвояемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.



Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.



Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.



Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается варить свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.





**Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.**

**Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!**



## **Что еще должен знать родитель?**

**1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.**

**2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.**

**3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.**

**4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.**

**5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.**

**6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.**

**В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.**

**7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.**

**Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!**



### Загадка

Само с кулачок,  
Красный бочок,  
Потрогаешь – гладко,  
А откусишь – сладко.



### ЧИСТОГОВОРКА

ДУ – ДУ – ДУ - мы работаем в саду  
ДЫ – ДЫ – ДЫ – фруктовые сады  
УКТЫ – УКТЫ – УКТЫ - поспевают фрукты  
АД – АД – АД - вот фруктовый сад  
ОВНИК – ОВНИК – ОВНИК – там работает садовник  
ТИ – ТИ – ТИ - будет яблонька расти  
УШИ – УШИ – УШИ - поспевают груши  
УШ – УШ – УШ – мы собрали много груш  
ИШНЯ – ИШНЯ – ИШНЯ – поспекает вишня  
УСТ – УСТ – УСТ - облепихи куст  
АДА – АДА – АДА – гроздь винограда  
ИВУ – ИВУ – ИВУ - собираем сливу  
ОСЫ – ОСЫ – ОСЫ – поспели абрикосы  
ОК – ОК – ОК – из фруктов выжмут сок  
РЕНЬЕ – РЕНЬЕ – РЕНЬЕ – фруктовое варенье  
ИНЫ – ИНЫ – ИНЫ – во фруктах витамины  
ОВЬЯ – ОВЬЯ – ОВЬЯ - фрукты для здоровья





## Пальчиковая гимнастика

Маша кашу наварила.  
Маша кашей всех кормила.  
Положила Маша кашу  
Кошке – в чашку,  
Жучке – в плошку,  
А коту – в большую ложку,  
В миску – курицам, цыплятам,  
И в корытце – пороссятам.  
Всю посуду заняла,  
Все до крошки раздала.



С детства пьем мы молоко,  
В нем и сила, и тепло!  
Ведь оно волшебное,  
Доброе, полезное!  
Молоко всем

помогает:

Зубы, десны укрепляет!  
Чувствуешь себя легко,  
Если пьешь ты молоко!





## СЧИТАЛКИ О ХЛЕБЕ

ДОЖДИК, ДОЖДИК, ПОЛИВАЙ -  
БУДЕТ ХЛЕБА УРОЖАЙ.  
БУДУТ БУЛКИ, БУДУТ СУШКИ,  
БУДУТ ВКУСНЫЕ ВАТРУШКИ".

"КАТИЛАСЯ ТОРБА С ВЫСОКОГО ГОРБА.  
В ЭТОЙ ТОРБЕ ХЛЕБ, СОЛЬ, ПШЕНИЦА.  
С КЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ ПОДЕЛИТЬСЯ?"

## ЧИСТОГОВОРКИ О ХЛЕБЕ

ЖОК-ЖОК-ЖОК - ЭТО ПИРОЖОК.  
ЖОК-ЖОК-ЖОК - КУШАЙ ЖЕНЯ ПИРОЖОК

ШКИ-ШКИ-ШКИ - МАМА ЖАРИТ ПИРОЖКИ.  
ШКИ-ШКИ-ШКИ - МЫ ЛЮБИМ ПИРОЖКИ.

ЧИ-ЧИ-ЧИ - ПЕКУТСЯ В ПЕЧКЕ КАЛАЧИ.  
ЧИ-ЧИ-ЧИ - МЫ ЛЮБИМ КАЛАЧИ.  
ЧИ-ЧИ-ЧИ - НА ПРАЗДНИК БУДУТ КАЛАЧИ.



# 10 правил питания



### 1 правило

Ешь в одно и тоже время  
не менее 4-х раз в день



### 3 правило

Ешь пищу, полезную  
для здоровья



### 2 правило

Мой руки перед едой



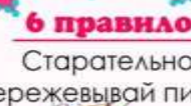
### 4 правило

Ешь из чистой посуды



### 5 правило

Ешь не спеша



### 6 правило

Старательно  
пережевывай пищу



### 7 правило

Не пей сырой воды



### 8 правило

Не пробуй на вкус  
незнакомые растения,  
ягоды



### 9 правило

Не ешь пищу, которая  
потеряла свой цвет,  
вкус запах



### 10 правило

После еды мой рот

