

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

*Питание детей должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.*

# ПРИНЦИПЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

- *Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.*
- *Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.*
- *На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.*
- *Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.*



# МОЖНО И НЕЛЬЗЯ

- *Источником белка строительного материала для быстро растущего организма являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, кури, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.*
- *Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам, т.к. они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.*
- *Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно жарить, но не сильно ? жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.*



- *Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты кефир, ряженку, творог, йогурт и сыр. Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.*
- 
- *Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.*
- *Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.*
- *Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.*



# НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ!

- *Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов.*



**НЕ ВСЕ ДЕТИ ОБОЖАЮТ ШОКОЛАД, НО МНОГИЕ ЕГО ОЧЕНЬ И ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ, ПРАВДА? ВОТ ВАШИ ДЕТИ ВЫПРАШИВАЮТ КОНФЕТЫ ВМЕСТО ОБЕДА? А ОТ КАШ ОТКАЗЫВАЮТСЯ С ИСТЕРИКОЙ? ИЛИ МОЖЕТ БЫТЬ ЗАВТРАК ДЛЯ ВАС - САМОЕ ЖУТКОЕ ВРЕМЯ?**

*○ С этим не просто можно, но и нужно работать. Есть несколько рекомендаций, которые помогут вам сформировать правильное отношение ребенка к приему пищи.*



## ***МНОГИМ МАМАМ СЛОЖНО ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО ЕСЛИ РЕБЕНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ЕСТЬ, ЗНАЧИТ, ОН ПРАВДА НЕ ГОЛОДЕН.***

- Ваша задача - учить его прислушиваться к своему телу, поэтому не заставляйте есть сейчас, если не хочет, сделайте перерыв и покормите позже, например, через час. Естественно, никаких конфеток и прочих сладостей тоже давать в этот период не стоит.***
- Исключите попытки заставить ребенка доесть все, что вы ему положили. Никто кроме него самого не может сказать, когда он насытился и когда ему хватит.***
- Не делайте из сладкого культ: "съешь суп и получишь конфету" - это лишь закрепит у ребенка за сладким роль чего-то особенного, недоступного, ради чего надо терпеть тот же суп.***



- *Пусть вкусное печенье или конфетки будут отдельным приемом пищи. Например, субботний семейный чай или любое другое время, которое вы определите в своей семье - во время такого события вы не только удовлетворите потребность в сладком, но и отлично проведете время.*

**Большому количеству родителей знакома ситуация, когда детки не хотят кушать и приходится их заставлять. Причем в ход идут самые разные способы заставить ребенка покушать.**





Одни обещают сделать что-то,  
сводить в зоопарк или в парк, купить  
игрушку, другие грозят наказанием,  
но самым действенным и простым  
методом заставить ребенка поесть —  
интересно оформить еду детям,  
красиво украсить детские блюда.



# ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ КАШИ «СОВА»



# ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ КАШИ



# ОФОРМЛЕНИЕ КОТЛЕТЫ И ГАРНИРА



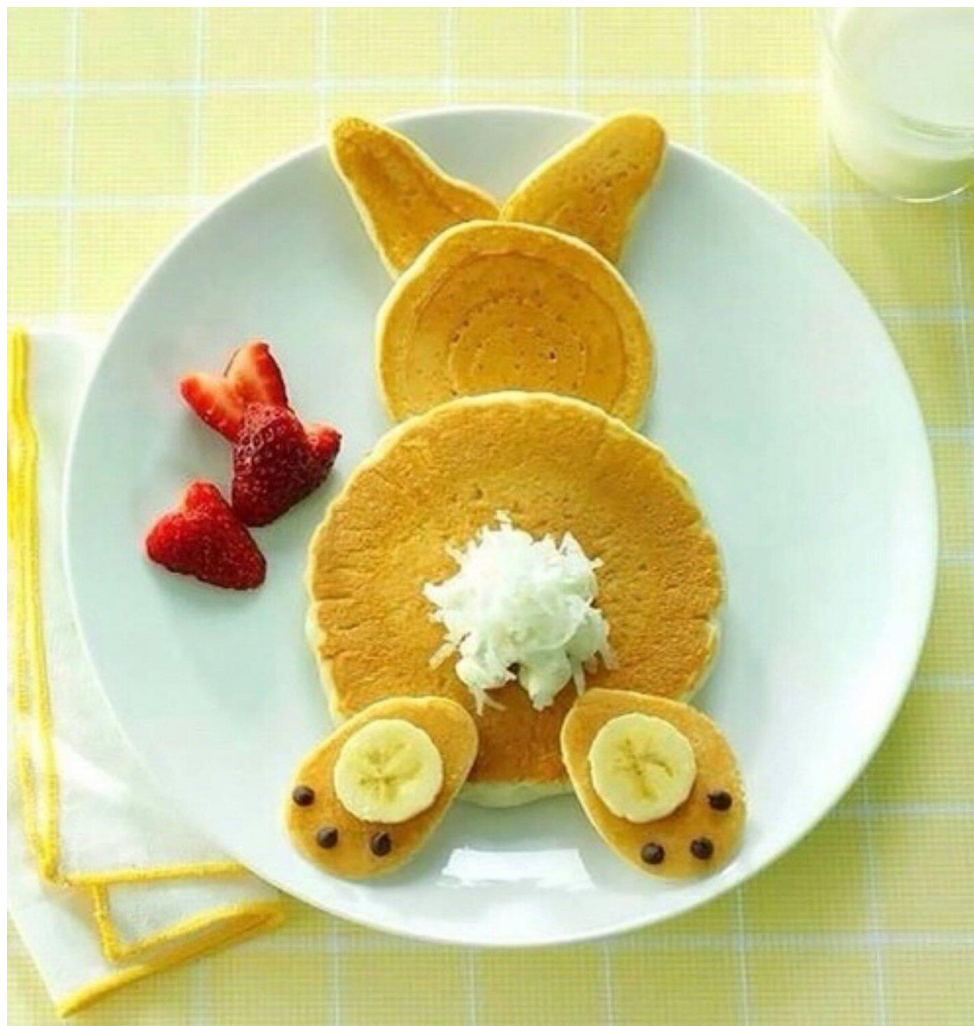
# ОФОРМЛЕНИЕ БУТЕРБРОДОВ



# ОФОРМЛЕНИЕ БЛЮДА С ЯЙЦОМ



# ЗАВТРАК В ВИДЕ ОЛАДУШЕК В ФОРМЕ ЗВЕРУШЕК



**ОТ ТАКИХ БЛЮД ВАШИ  
МАЛЫШИ БУДУТ В ВОСТОРГЕ.**

**Успехов и приятного  
аппетита!**

