

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Что  
понимается  
под  
правильным  
питанием и  
каким оно

должно быть для ребенка  
дошкольного возраста?

**Правильное питание – это здоровое  
питание**

Питание ребенка дошкольного  
возраста должно быть:

**Во-первых, полноценным,**  
содержащим в необходимых  
количествах белки, жиры, углеводы,  
минеральные вещества, витамины, воду.

**Во-вторых, разнообразным,** состоять  
из продуктов растительного и  
животного происхождения. Чем  
разнообразнее набор продуктов,  
входящих в меню, тем полноценнее  
удовлетворяется потребность в пище.

**В-третьих, доброкачественным** - не  
содержать вредных примесей и  
болезнетворных микробов. Пища  
должна быть не только вкусной, но и  
безопасной.

**В-четвертых, 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.

**Организация питания, рацион,  
режим и примерное меню**



В соответствии с принципами  
организации питания детей  
дошкольного возраста, рацион  
должен **включать все основные группы  
продуктов.**

**Из мяса предпочтительнее**  
использовать нежирную говядину или  
телятину, курицу или индейку

**Рекомендуемые сорта рыбы:** треска,  
минтай, хек, судак и другие нежирные  
сорта.

**Молоко и молочные**  
**продукты** занимают особое место в  
детском питании.

**Фрукты, овощи, плодовоовощные  
соки.**

**Хлеб, макароны, крупы,  
растительные и животные жиры.**

Важным условием является  
**строгий режим питания**, который  
предусматривает не менее 4 приемов  
пищи. Причем 3 из них должны  
обязательно включать горячее блюдо.

**Не рекомендуются:** копченые  
колбасы, консервы, жирные сорта мяса,  
некоторые специи: перец, горчица и  
другие острые приправы. Из напитков

предпочтительнее употреблять чай  
некрепкий с молоком, кофейный  
напиток с молоком, соки, отвар  
шиповника. **Необходимо исключить  
любые газированные напитки из  
рациона дошкольников.** В качестве  
сладостей рекомендуется пастила,  
зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

**Рекомендации родителям по  
питанию маленьких детей**

*Правильное питание дошкольника  
целиком и  
полностью  
зависит от  
родителей.*



**Прежде всего 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.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 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 не только к шестилеткам!).** 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. Лучшие 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! Ребёнок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.**



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

