

**Правильное питание** – важный компонент здорового образа жизни, особенно для детей дошкольного возраста.

Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным и здоровым!

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас.

Очень часто в детских садах сталкиваются с несоблюдением режима питания детей дома:

часы приема пищи должны быть постоянными;

в рационе ребенка основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).

В детском саду дети кушают 4 раза.

Первый прием пищи - завтрак - иногда это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или какао.

Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают фруктовый сок или фрукт (яблоко).

Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок, кисель или компот в качестве третьего.

После сна у детей полдник – чаще всего в это время в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, чай, молоко, кефир.

Меню в детском саду всегда разнообразно, и даже супы в течение недели не повторяются. Все это позволяет детям кушать с большим аппетитом, и блюда не надоедают. Должное внимание оказывается и совместимости продуктов. К примеру, овощи сочетаются с мясом, курица – с макаронами или пюре, рыбу подают с рисом или картофелем.

В приготовлении блюд нужно отдавать предпочтение следующим способам готовки: запекание, тушение, варка.

Много зависит, как питается ребенок в семье. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт и т. д. и зачем варить компот из сухофруктов – когда есть соки, фанты и кока – колы.

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.

### **Чем молоко полезно детям? МОЛОКО:**

- Укрепляет зубы и кости;
- Утоляет жажду;
- Снижает вес;
- Укрепляет волосы и ногти;
- Укрепляет иммунитет;
- Успокаивает;
- Защищает сердце.

Давайте остановимся чуть подробнее на полезных свойствах молока. Именно этот напиток способен удовлетворить потребности растущего организма в кальции, белке и других веществах, которые наиболее важны для гармоничного развития ребенка.

### **Что самое ценное в молоке?**

**БЕЛКИ**- необходимые для полноценного роста.

**ЖИРЫ**, которые прекрасно усваиваются и перевариваются даже в неокрепшем детском организме.

**УГЛЕВОДЫ**, которые при переваривании образуют галактозу и глюкозу, снабжающие детей необходимым количеством энергии.

**МИНЕРАЛЫ** (натрий, кальций, фосфор, калий, магний).

**ВИТАМИНЫ** - А, В, В2,С, D, Е.

Если построить рацион ребенка так, чтобы обеспечить организм всеми ему необходимыми пищевыми веществами, но исключить из этого рациона молоко, то результат будет неудовлетворительный, ребенок начнет отставать в весе и росте. Пища, в которую ежедневно входит молоко, обеспечивает нормальный рост ребенка, помогает ему легче справиться с нагрузкой и играет существенную роль в предупреждении инфекционных заболеваний.

С детства пью я молоко,

В нем и сила, и тепло!  
Ведь оно волшебное,  
Доброе, полезное!  
С ним расту я по часам  
И совет хороший дам –  
Вместо пепси, лимонада  
Молоко пить чаще надо!  
Молоко всем помогает:  
Зубы, десны укрепляет!  
Чувствуешь себя легко,  
Если пьешь ты молоко!  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Должна знать моя семья,  
Кушать надо нам всегда:  
Овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

Да, хлопотно готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого, а отдать предпочтение - овощам, фруктам и молочным продуктам. Это будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

### **ПАМЯТКА СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1. Пища должна быть привлекательна и ароматна.
2. Голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (творог, молоко и т. д.)
3. Любой прием пищи начинать с овощей или фруктового сока.

4. Выпивать перед ночным сном полстакана кефира.
5. Утром, если до завтрака в детском саду более 1,5 часов можно съесть яблоко, салат или полчашки сока.
6. Не применять пищевое насилие, ребенок должен есть, если голоден!
7. Не выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.

**ПОМНИТЕ:  
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!»**



**Яйца**  
Содержат 12 основных витаминов, в т. ч. А, Е, D, В<sub>12</sub>, а также 96% необходимых минералов, фолиевую кислоту и незаменимые аминокислоты. В составе яиц можно найти практически все макро- и микроэлементы периодической системы Менделеева

**Пищевые жиры**  
(растительные и животные)  
Обладают высокой энергетической ценностью. Содержат жирорастворимые витамины А и D, ПНЖК

**Молоко и молочные продукты**  
Содержат высококачественные молочные белки, жиры, витамины А, В<sub>2</sub> и другие, кальций, который необходим для роста и укрепления костей ребенка

**Мясо и мясопродукты**  
Высокое содержание полноценного животного белка, витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и железа

**Рыба и рыбопродукты**  
Важнейший источник высококачественного легкоусвояемого белка, макро- и микроэлементов (фосфора, кальция, магния, йода, фтора и др.), незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в т. ч. омега-3

**Хлеб и хлебобулочная продукция, крупы, макаронные изделия**  
Источники углеводов, некоторых витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР), минеральных элементов (магния, железа, селена), богаты растительными волокнами, необходимыми для нормальной работы кишечника и желчевыводительной системы

**Овощи и фрукты**  
Источники витаминов, в особенности А, С, К, Р, ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения. Наиболее полезны в свежем виде, т. к. любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь витамина С

## Консультация для родителей



## «Организация питания детей в ДОУ»