



**МДОАУ «Детский сад № 147»
г. Оренбург**



**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Здоровый образ жизни в семье.
Правильное питание
детей дошкольного возраста»**

A decorative border of colorful ice cream cones (yellow, pink, and purple) surrounds the text. The background features soft, overlapping circles in shades of yellow, orange, and pink.

ЗАДАЧИ:

Дать представление о полноценном здоровом питании, как об одном из компонентов здорового образа жизни. Дать рекомендации о принципах организации питания детей дошкольного возраста в семье, познакомить с правилами выбора и подбора продуктов.

A small, four-pointed white sparkle icon is located to the left of the text.

Правильное питание детей дошкольного возраста

Вопросы питания детей дошкольного и школьного возраста очень важны. Как же должны питаться наши дети? Ведь неправильное питание уже в раннем возрасте может привести к различным поражениям желудочно-кишечного тракта, аллергическим поражениям дыхательной системы и кожи.

Полуфабрикаты опасны для здоровья!

Продукты, которые Вы используете, не должны способствовать возникновению заболеваний. Часто мамы не имеют много времени для приготовления пищи, поэтому широко используют полуфабрикаты (колбасы, сосиски и т.п.) Но их не стоит давать детям. С середины 70-х годов пика достигли желудочно-кишечные заболевания у детей 7-8 лет, что как раз было вызвано употреблением в пищу полуфабрикатов.

Как насчет овощей?

Исключить вредные для детей продукты можно, но что же с овощами? Можно вымачивать их в холодной воде (полчаса). Еще полезно варить овощи дольками. При этом половина нитратов перейдет в отвар. Около 10% нитратов скапливается в кожуре. Поэтому лучше давать очищенные фрукты и овощи.

Наиболее безопасны каши!

В крупах содержится наименьшее количество вредных веществ. Поэтому



не стоит о них забывать! В них много нужного для роста, растительного белка, углеводов и витаминов.

Нужны вегетарианские дни!



Детям хорошо бы иметь хотя бы два вегетарианских дня в неделю. В обычные дни мясные продукты не стоит предлагать ребенку чаще, чем один раз в день.

Не заставляйте ребенка есть – так аппетита не добиться!

Для того, чтоб у малыша был аппетит, в первую очередь, нужна спокойная обстановка. Надо научить его жевать медленно и

спокойно, еда должна приносить удовольствие.

Что лучше есть на завтрак?

После сна дайте ребенку воды (сколько захочет). Через полчаса – разведенный сок. Еще через 15-30 минут дайте любую кашу.

Что лучше дать ребенку на обед?

Снова дайте сок или салат из помидоров или квашеную капусту (с подсолнечным маслом). Потом – суп с крупой или овощами; можно положить отварное мясо, фрикадельки. Иногда – рыбный суп. Иногда – мясной, но нежирный суп.

Что лучше есть на полдник?

Через 2-3 часа можно предложить малышу компот, яблоки (сырые или печеные), чай с печеньем, сухарями, сушками.

Что лучше есть на ужин?

Этот прием должен по большей части состоять из белковой пищи. Это может быть творог с кефиром. Если творог куплен в магазине, то лучше сделайте сырники или запеканку из творога. Иногда можно дать картофельное блюдо. Если малыш любит яйца, можно их давать 2-3 раза в неделю. Можно предложить вареные яйца, но без дополнительных блюд.

Питание детей дошкольного возраста – что должны помнить родители

Прежде всего, надо помнить:

- *Питание должно быть полноценным.*
- *Питание должно обеспечивать материал, нужный для роста организма.*
- *Чем разнообразнее продукты, входящие в меню, тем лучше удовлетворяется потребность в пище.*

В день ребенок в возрасте 4-6 лет обязан получать: жиров и белков – 70 г, углеводов – 280 г, железа – 12 мг, цинка – 10 мг, фосфора – 1350 мг, кальция – 900 мг, магния – 200 мг, йода – 0,08 мг. Перерывы между приемами пищи должны быть около 3,5-4 часов.

Правильное питание детей дошкольного возраста отличается от питания взрослого.

Помните о необходимости исключать острое, кислое, соленое и даже сладкое. Не забывайте о тыкве, моркови и хурме. Это кладезь витаминов. Конфеты сразу уберите подальше. Шоколад можно только горький, от молочного никакой пользы.

Ценнейший продукт питания – молоко

Оно обеспечивает растущий организм кальцием, что обеспечит рост вашего ребенка. Поэтому молоко должно быть во многих детских блюдах.

В детском питании желательно отказаться от жареных блюд.

Запеканки – это находка для ребенка любого возраста.

Запеченные продукты легко усваиваются и очень полезны. К сладким запеканкам можно приготовить сметанный соус.

Совершенно исключаются все продукты с яркими обертками. Не давайте газированные напитки.