



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПИТАТЬСЯ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ!

В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста. Для обогащения рациона питания дошкольника витамином «С» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВИТАМИННОГО ОТВАРА ИЗ ШИПОВНИКА:

15 грамм сухих плодов шиповника (на 1 человека) промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной по суде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем отвар настаивают 3-4 часа, процеживают, дают пить по 1 стакану в холодном или горячем виде (можно добавить сахар). Содержание витамина С в стакане отвара составляет 100 г. Хранить отвар можно не более 2 суток.

ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН ПРОХОДИТЬ В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

Рацион питания дошкольника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

О НЕОБХОДИМОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, физическому и умственному развитию детей, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Организму дошкольника регулярно требуется количество жиров, белков и витаминов, которое необходимо для здорового роста и правильного развития.

С утра ребенка следует кормить сложными углеводами - эту энергию для мозга желудок добывает из каш - овсяной, гречневой, пшенной. Такие каши не дадут проголодаться в течение нескольких часов! Исключение - рисовая и манная. Они усваиваются практически моментально, а значит, голод вернется гораздо быстрее. К каше добавьте что-нибудь белковое, например творог (но не сладкий творожный десерт, там искусственных пищевых добавок может быть больше, чем молока).

ВЫ, РОДИТЕЛИ, В ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТО, КАК ОРГАНИЗОВАНО ПИТАНИЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ!