

## ***Каким должно быть питание ребёнка.***

Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона.

Питание дошкольника должно быть:

- полноценным -содержать в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества;
- достаточным- не только покрывать расходуемую ребёнком энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для его роста и развития;
- разнообразным –ежедневное меню не должно содержать сходные по составу блюда.

В меню ребёнка должны быть блюда из мяса и рыбы, яйца, кисломолочные продукты, овощи, фрукты, ягоды, злаковые. Если ребёнок посещает детский сад, родителям желательно ознакомиться с меню сада, давать дома своему ребёнку вечером именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем в саду. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок не будет завтракать в группе. В крайнем случае, можно дать кефир или яблоко. В выходные и в праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперёд.

### **Режим питания.**

Очень важно соблюдение питания, который предусматривает не менее четырёх приёмов пищи в день, причем три из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Ужин не должен быть слишком поздним, а совместная калорийность ужина и полдника не должна превышать калорийность обеда.

Ребёнку не стоит давать продукты питания между приемами пищи, особенно это касается сладостей.

Не разрешайте перекусывать на ходу и есть перед экраном телевизора.

При беспорядочном питании в организме ребёнка не сможет вырабатываться достаточное количество ферментов, необходимых для нормального пищеварения. И пища полностью не усвоится.

Не забываем о воде.

Вода - необходимый компонент жизнедеятельности организма ребёнка.

У детей, в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому их нельзя ограничивать в питье.



Недостаточно воды в организме может привести к нарушению работы всех внутренних органов.

Чистая фильтрованная комнатной температуры вода или столовая минеральная вода без газа должны быть доступны для детей в интервалах между приёмами пищи.

С раннего возраста важно показать ребёнку значимость воды в рационе, чтобы он научился утолять жажду именно водой. Особенно это важно в жару и при интенсивных физических нагрузках.

Чистую питьевую воду ребёнок может пить сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать из-за превышения в них норм содержания сахара.

### Рацион.

Рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки.

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



Особое место в детском питании занимают молоко и молочные продукты. Это источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Фрукты, овощи, плодовоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения.

Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Не рекомендуется!

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника: 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.

Как не надо кормить ребёнка.

## Семь великих и обязательных «НЕ»

1. **НЕ принуждать.** Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.
2. **НЕ навязывать.** Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.
3. **НЕ ублажать.** Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить.
4. **НЕ торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное.
5. **НЕ отвлекать.** Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
6. **НЕ потакать, но понять.** Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (*например, неограниченные дозы варенья, мороженого*).
7. **НЕ тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.

Питание детей 3-7 лет 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.



Литературные источники:

<https://infourok.ru/statya-pamyatka-dlya-roditeley-kakim-dolzno-bit-pitanie-rebyonka-2050044.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/10/23/organizatsiya-zdorovogo-pitaniya-v-seme>

<https://www.maam.ru/detskisad/konsultacija-dlja-roditelei-pravilnoe-pitanie-detei-doma.html>

[https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl\\_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg](https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg)

[https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl\\_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg](https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg)

[https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl\\_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg](https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg)

[https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl\\_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg](https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg)

[https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl\\_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg](https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg)

[https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl\\_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg](https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg)

[https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl\\_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg](https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20каким%20должно%20быть%20питание%20в%20доу&stypе=image&lr=197&source=serp&pos=13&img_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg&rpt=simage&rtl_url=https%3A%2F%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0d27%2F0015df16-eaf149c6%2Fimg14.jpg&ogl_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0e3c%2F00088633-8bd5ef77%2Fimg0.jpg)