

# **Здоровое питание – залог здоровья**



## **Рекомендации родителям по организации питания дошкольников.**

Питание – это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Ещё Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.

Детский организм развивается бурно и быстро. Поэтому очень важно правильно организовать питание детей.

В детском саду рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Специально рассчитывается их калорийность и энергетическая ценность, организуется режим питания. Таким образом, обеспечивается суточная потребность в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 75 – 80%.

**Родители, помните!**

- **Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДООУ.**
- **Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае, можно напоить его кефиром или дать яблоко.**
- **Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.**
- **В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.**
- **В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные.**
- **Регулярное питание обеспечивает равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 приемов пищи через 3-4 часа.**
- **Рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников, питание во время болезни – от питания в обычное время, летний стол – от зимнего.**
- **В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Попробуйте помочь ребенку «распробовать» вкус разных блюд. Проявите фантазию и боритесь с возникающей иногда у детей консервативностью в еде. Не забывайте учитывать индивидуальные особенности детей,**

**возможную непереносимость каких-либо продуктов.**

- **«Чистота – залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» - знакомые призывы. Как всем нам известно, лучшим средством от микробов является регулярное мытье рук. Научите вашего малыша мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой.**
- **Знакомьте ребенка с правилами этикета за столом. Упущенный навык в определенном возрасте позже создает трудности, прежде всего для ребенка. Ребенок смотрит, как ведут себя взрослые за столом. Родители, помните об этом!**
- **Еда должна приносить радость! Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Все негативные эмоции должны быть забыты, а за столом должны царить мир и покой. Время обеда лучше посвятить еде и своей любимой семье.**

**Помните, правильное питание - залог здоровья дошкольников.**