

ПРАВИЛО 5. Выбираем полезные продукты



Помните!

Нет пищи «абсолютно плохой» и однозначно хорошей. Но выбор полезных продуктов – хорошая привычка.

-  **Разговаривайте с ребенком** о правильном питании.
-  **Готовьте полезную еду** вкусно и с фантазией.
-  **Выбирайте продукты вместе с ребенком**, учите правильно выбирать фрукты и овощи. Через игру обучайте детей чтению этикеток.
-  **Выбирайте полезные перекусы.** Замените сладости сухофруктами, орехами, ломтиками моркови, яблока, груши.

ПРАВИЛО 6. Вода важнее, чем еда



Дети особо чувствительны к недостатку воды.

Усталость, вялость, снижение внимания, памяти, мышления могут быть результатом нарушения питьевого режима. Потребность в воде у детей составляет **30-60 мг/кг веса** с учетом продуктов питания. Сочные фрукты и овощи, молоко могут частично заменить воду. **К твердой пище нужно добавлять напитки.**

Получите индивидуальные рекомендации по вопросам здоровья вашего ребенка в Детском центре здоровья



 **8 (3012) 377-300**



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ имени В.Р. БОЯНОВОЙ

Здоровое питание дошкольника

ЗДОРОВЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ ФОРМИРУЮТСЯ В ДЕТСТВЕ.

От того, что и как ЕСТ ваш ребенок СЕГОДНЯ, зависят его ЗДОРОВЬЕ и самочувствие ЗАВТРА.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ – самый благоприятный для формирования навыков здорового питания. Ребенок признает ваши правила, с ним легко договориться, он копирует все, что видит, его легко научить делать правильный выбор.



Особенности питания детей 3–7 лет:



Обмен веществ в 2,5 раза интенсивнее, чем у взрослых. Поэтому режим питания, качество рациона имеют большое значение.



Ребенок много двигается, быстро растет, поэтому в его рацион следует включать легкоусвояемые продукты (каши, запеканки, пудинги).



Пищеварительная система еще не зрелая, может быть непереносимость некоторых продуктов. Расширять пищевой кругозор ребенка следует осторожно и ненавязчиво.

Как организовать правильное питание ребенка?

ПРАВИЛО 1. Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день

4 ГРУППА

– жиры и сладости

Масло сливочное – 21 г
Масло растительное – 11 мл
Сахар (варенье, мед) – 47 г
Кондитерские изделия – 20 г

5%

3 ГРУППА

– белковая

Мясо – 55 г, Птица – 24 г
Рыба (филе) – 37 г, Яйцо – 0,6 шт.
Молоко (кефир, йогурт и др.) – 450 мл
Творог – 40 г, Сыр – 11 г, Сметана – 6 г

20%

2 ГРУППА

– свежие овощи
и фрукты

Овощи свежие, зелень – 260 г
Фрукты свежие – 100 г
Фрукты сухие – 11 г
Соки – 100 мл

35%

1 ГРУППА

– злаки
и картофель

Хлеб ржаной/пшеничный – 300 г
Мука – 20 г, Картофель – 140 г
Макаронные изделия – 12 г
Крупы, бобовые – 40 г *

40%

* Рекомендуемые среднесуточные нормы пищевых продуктов для детей 3-7 лет.

ПРАВИЛО 2. Режим питания

Кормить ребенка лучше в одно и то же время примерно **4-5 раз в день** с промежутками **3,5-4,5 часа**.



Большинство дошкольников посещают **детский сад**, где получают **четыре раза** в день необходимое по возрасту питание. Поэтому **домашний рацион должен дополнять**, а не заменять меню детского сада, которое ежедневно вывешивают воспитатели в каждой группе. Дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил в детском саду.

*Режим питания сохранит:
голову - ясной
желудок - здоровым
фигуру - стройной
мышцы - крепкими*

ПРАВИЛО 3. Культура питания

Приучайте ребенка кушать за столом, пользоваться столовыми приборами, есть медленно, тщательно пережевывая пищу.



Во время приема пищи не отвлекайтесь на просмотр телевизора, гаджеты и др.



Рекомендуемый объем порций для детей 3-7 лет: основное блюдо (каша, суп, запеканка, жаркое) 150-200 г, напиток 150-200 мл, салат 50 г.

Если ребенок просит добавку?

Чувство сытости человек ощущает примерно через 20-30 минут после еды. Поэтому отвлеките ребенка на это время. Если через 30 минут он все еще просит кушать, дайте добавку.



ПРАВИЛО 4. Гигиена питания



ОБУЧАЙТЕ РЕБЕНКА ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПИТАНИЯ.

Её обеспечивают три условия:

- Соблюдение правил личной гигиены
- Умение различать свежие и несвежие продукты
- Осторожное обращение с незнакомыми продуктами.