

Полдник – время для экспериментов любителей выпечки. В компанию к традиционному йогурту или кефиру можно добавить булочку, оладьи, блинчики, пирожки, а также кондитерские изделия – печенье или вафли. Также желательно в полдник подавать детям свежие фрукты или ягоды.



На ночь при раннем ужине, рекомендуется давать кефир и фрукты.

Закладывая в детях привычку, есть правильную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.

НЕСКОЛЬКО ДОБРЫХ СОВЕТОВ

- ✓ Прием пищи дошкольников должен быть в одно и тоже время.
- ✓ Давать только то, что полагается по возрасту с учетом индивидуальных особенностей.
- ✓ Кормить детей лучше спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- ✓ Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
- ✓ Не отвлекать от еды чтением, игрой, ТВ.
- ✓ Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

Поощряйте:

- желание ребенка есть самостоятельно;
- его стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

Приучайте детей:

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

*Приятного аппетита, малыши!
Будьте здоровы
и растите сильными!*

г. Кстово, Нижегородская обл.
МБДОУ «Детский сад № 9 «Рябинушка»

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ



**«НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ»
в детском саду**

Как правильно организовать питание дошкольников дома

Не секрет, что хорошее полноценное питание – залог здоровья. Что уж говорить о растущем детском организме, для развития которого требуется достаточное количество белков и углеводов, витаминов и минералов.

Ребенку-дошкольнику требуется полноценное пяти-шести разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин, молоко или кефир на ночь.

С ежедневным меню детского сада Вы, уважаемые родители, можете ознакомиться в группах. В детском саду мы стараемся выдерживать режим питания. Дома это получается далеко не всегда, но все же режим питания нужно выдерживать, желательно максимально приблизить к режиму в детском саду.

**Режим питания в ДОУ.
п.16.4 СанПиН 2.4.1.2660 – 10**

Время приема пищи	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8.30 – 9.00	завтрак	завтрак	завтрак
10.30 – 11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00 – 13.00	обед	обед	обед
15.30	полдник	полдник*	полдник
18.30	-	-	ужин
21.00	-	-	2 ужин



На завтрак предпочтительнее всего предлагать ребенку кашу на молоке (или на воде, если малыш страдает аллергией на лактозу). В кашу можно добавить свежие фрукты, измельченную курагу или чернослив, изюм, или любые другие ягоды, фрукты по сезону. Или творожные запеканки, сырники, молочная лапша или суп, омлет.

Для второго завтрака отлично подойдут творог, йогурт, кефир с печеньем.

Особое внимание следует уделить обеду. В идеале полноценный обед должен состоять из 4 блюд (как в детском саду). Сначала салат овощной. Затем обязательно на первое жидкий бульон или суп. На второе – гарнир и изделие из мяса.

Следует помнить, что малышам нельзя добавлять в пищу майонез и кетчуп, их замените сметаной, растительным маслом.



Для первого идеально подойдет суп, сваренный на мясном, рыбном или овощном бульоне.

В качестве гарниров к котлетам, биточкам, рулетам и запеканкам рекомендуем использовать макароны, рассыпчатые каши или овощи, как в отварном, так и в тушеном, запеченном виде.

Ну и на третье, конечно же, его величество – компот! Компот варит из сухофруктов или свежих ягод и плодов. Кроме этого можно подать сок, кисель, чай.

Для детей от года до 3 лет – объем третьего блюда составляет 150 мл, от 3-7 – 200 мл, в 7-14 лет – 250 мл.

Богатые белком продукты (мясо, рыба, яйца) дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня.

На ужин лучше предложить молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи.

