

## «Что должен знать родитель о здоровом питании»

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. В рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее  $\frac{3}{4}$  всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.
3. Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусвояемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.
4. Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.
5. Рацион ребенка должен состоять из овощей, фруктов, соков.
6. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все

едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

7. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.
8. В дошкольном возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.
9. Под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.
10. Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.
11. Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.



## Как не надо кормить ребёнка, семь великих и обязательных «нет»

- 1 **Не принуждать.** Поймем и запомним: **пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический**
- 2 **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: **уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.**
- 3 **Не убажывать.** Еда - **не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда - средство жить.**
- 4 **Не торопить.** Еда - **не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.**
- 5 **Не отвлекать.** Пока ребенок ест, **телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.**
- 6 **Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого).
- 7 **Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.

Филиал № 1 «Лесная полянка»  
Муниципальнобюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада  
№ 124 города Пензы «Гномик»

Буклет для родителей  
**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕГО  
РЕБЕНКА!!!**

Буклет подготовила воспитатель  
первой категории: Иванова Н.В.

Г. ПЕНЗА  
2019Г.

## **ПОМНИТЕ!!!**

**ЧТО ЕДА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ  
ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ,  
ХОТЯ ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
ОЩУЩЕНИЯ И ВО ВРЕМЯ  
ТРАПЕЗЫ, И ПОСЛЕ НЕЁ.**

## **ПОМНИТЕ!**

**ДЕТИ ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНЫ,  
ОНИ ВСЕ ВИДЯТ И СЛЫШАТ.  
СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ  
РЕПЛИКАМИ О ПИЩЕ. О  
ПИЩЕ МОЖНО ГОВОРИТЬ  
ТОЛЬКО ХОРОШО.**

## **ПОМНИТЕ!**

**РЕБЕНОК ОЧЕНЬ БЫСТРО  
УСВОИТ ВСЕ ЭТИ ПРАВИЛА,  
ЕСЛИ ПЕРЕД ЕГО ГЛАЗАМИ  
БУДЕТ ПРИМЕР ВЗРОСЛЫХ.**

**Будьте здоровы вы и  
ваши дети!!!**



**ДЕТЯМ НУЖНО ЗНАТЬ О ВИТАМИНАХ  
И О ПРОДУКТАХ, В КОТОРЫХ ОНИ  
СОДЕРЖАТСЯ. КАЖДЫЙ ВИТАМИН  
ВЫПОЛНЯЕТ В ОРГАНИЗМЕ ВПОЛНЕ  
ОПРЕДЕЛЕННУЮ ЗАДАЧУ.**

**Витамин А** - улучшает зрение. Он  
содержится в: яйце, молоке, твороге,  
моркови.

**Витамин В** - заботиться о пищеварении. Он  
содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

**Витамин С** - повышает сопротивляемость  
организма к заболеваниям. Он содержится  
в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе.

**Витамин D** - нужен для укрепления костей.  
Он содержится в: рыбьем жире, молоке,  
рыбе, желтке, яиц.

**Витамины необходимы для сохранения и  
укрепления здоровья. Их особенно много в  
овощах и фруктах.**