

Здоровое питание является залогом здоровья ребенка. Предлагая ребёнку сбалансированное меню, в котором содержатся все необходимые вещества для роста и развития, включая витамины и минералы, вы заботитесь не только о его здоровье сейчас, но и закладываете основу здорового образа жизни в будущем

Что должен знать родитель

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. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. 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.

6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.
7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение - овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!



Немного о перекусах

Перекусы любят все дети, ведь так здорово сгрызть яблоко или печенье за просмотром любимого мультфильма. Но родители хотят, чтобы их ребенок получал только лучшее, поэтому некоторым не нравится сама идея перекусов, а некоторые мамы и папы пытаются найти, чем же можно кормить ребенка полезно и сбалансировано между основными приемами пищи. Правильный перекус не должен быть пресным. Делайте ребёнку коктейли из молока и фруктов или добавляйте ягоды в каши.

Используйте формочки для печенья, чтобы вырезать забавные кусочки сыра, овощей. Делайте шашлычки или канапе из овощей, фруктов.

Можете даже выложить башенку из овсяного печенья, ваш ребенок точно это оценит.

Четко скажите ребёнку, что есть можно только на кухне, например, и не разрешайте ему есть за просмотром телевизора. Так вы уберёжете своего ребенка от бесконечного жевания и поглощения невероятного количества калорий. Если ребёнку все-таки необходим перекус на бегу (между занятиями и тренировками, например), то предложите ему немного сыра, банан, цельнозерновой батончик, морковные палочки.

Пять правил детского питания.

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
2. Настроение во время еды должно быть хорошим.
3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.
4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.
5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.



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** 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.
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

Научив своего ребенка питаться правильно сегодня, вы сохраните ему здоровье завтра! Удачи!

как и чем кормить ребёнка?



Советы для родителей
Воспитатель Кузьменко Н.В.
МБДОУ №1 «Аленушка»
г. Константиновск