

домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада.

Сколько и каких продуктов необходимо употреблять ребенку?

**Ребенок 1-3 года - 1540 ккал в день;
Дошкольник 4-5 лет - 2000 ккал в день.**

Ежедневно дошкольник должен получить примерно:

- 150-200 гр. картофеля
- 200-250 гр. других овощей (салат, капуста, огурцы, помидоры, зелень)
- 5-15 гр. сметаны
- 200-300 гр. фруктов и ягод, а также соки, лучше с мякотью
- 20-30 гр. сливочного масла
- 8-10 гр. растительного масла

Да хлопотно готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение отдавать полезным продуктам – овощам, фруктам.

Это будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 218»

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»



2021 г.

Правильное питание – залог здоровья дошкольников.



Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное питание – это здоровое питание.

Питание ребёнка дошкольного возраста должно быть:

во –первых, полноценным, содержащим в необходимом количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;

во – вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

в – третьих, доброкачественным, - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

в – четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытности.

Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Организация питания, рацион, режим.

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании.

Фрукты, овощи, плодоовощные соки.

Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры.

Важным условием является строгий ***режим питания***, который предусматривает не менее 4 приемов

Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые сорта специй: перец, горчица и другие острые приправы.

Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника.

Необходимо исключить любые газированные напитки.

В качестве ***сладостей*** рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Правильное питание дошкольника полностью и целиком зависит от родителей.

Необходимо знать и помнить, что питание дошкольника должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин стоит дать овощное рагу.

Если ваш ребенок посещает детский сад, где получает 4 раза в день, необходимое по возрасту питание, то

пищи, причем 3 из них должны
включать горячее блюдо.