

Правильное поведение за столом.

Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.

Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку в левой.

Необходимо, чтобы у ребенка выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

Принимать пищу в спокойном состоянии. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

Не следует давать ребенку еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

Ребенок должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.

Пирамида питания



Принципы рационального питания

- ✚ Соблюдение режима питания
- ✚ Умеренность в употреблении пищи
- ✚ Разнообразное питание



МАДОУ Боровский детский сад
«Журавушка»



**Правильно
питаться- здоровья
набираться**

Подготовила:
Беличева Татьяна Юрьевна



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

Правильное питание – это здоровое питание.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах 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 сытости. Получаемое дошкольником, питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Витамины для детей

Витамины – это одна из составляющих гармоничного и правильного развития.

Дети особенно нуждаются в витаминах, так как их организм постоянно растет и развивается. Вот почему сбалансированный прием полезных веществ крайне важен для наших малышей. Витамины помогают правильному и своевременному формированию внутренних органов, скелета, организации всей нервной системы.



Не стоит забывать и о том, что каким бы хорошим ни был витаминный комплекс, **основным источником витаминов и минеральных веществ для ребенка является пища.** Поэтому тщательно следите за рационом и составом питания вашего малыша, и у вас не возникнет проблем с выбором витаминных и минеральных комплексов.



Рекомендации родителям по питанию детей.

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

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

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

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада.

С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

