



Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;

научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;

можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);

если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, но не : сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;

если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, но не: компоты, кисели, сладкие напитки;

не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, наблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно-таки сложное дело.

Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

Не фиксируйте во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

Очень важно помнить, что:

каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;

каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;

почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;

лучший способ приготовления еды – на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, пародонтоза, колита, дисбактериоза и др.;

пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;

внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.



Интернет-источники:

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/02/02/pravilnoe-pitanie-detey-doshkolnogo-vozrasta>

https://yandex.ru/images/search?text=%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BA%D1%83%D1%88%D0%B0%D0%B5%D1%82&img_url=http%3A%2F%2Fesp.m.d%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fstyles%2Fpost-full-read-730%2Fadaptive-image%2Fpublic%2F2_3.jpg%3Fitok%3DoQtQukCA&pos=35&rpt=simage