

Консультация

"Правильное и здоровое питание в ДОУ"

Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, особенно для детей дошкольного возраста.

Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным и здоровым!

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас.

Очень часто в детских садах сталкиваются с несоблюдением режима питания детей дома:

- часы приема пищи должны быть постоянными;

- в рационе ребенка основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).

В детском саду дети кушают 4 раза.

Первый прием пищи - завтрак - иногда это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или какао.

Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают фруктовый сок или фрукт (яблоко).

Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок, кисель или компот в качестве третьего.

После сна у детей полдник – чаще всего в это время в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, чай, молоко, кефир.

Меню в детском саду всегда разнообразно, и даже супы в течение недели не повторяются. Все это позволяет детям кушать с большим аппетитом, и блюда не надоедают. Должное внимание оказывается и совместимости продуктов.

ПАМЯТКА

СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Пища должна быть привлекательна и ароматна.
2. Голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (творог, молоко и т. д.)
3. Любой прием пищи начинать с овощей или фруктового сока.
4. Выпивать перед ночным сном полстакана кефира.
5. Утром, если до завтрака в детском саду более 1,5 часов можно съесть яблоко, салат или полчашки сока.
6. Не применять пищевое насилие, ребенок должен есть, если голоден!
7. Не выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.

ПОМНИТЕ:

«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!»