

## 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 натошак 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, понаблюдайте 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.