

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребёнок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого – правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребёнок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребёнка, нужно соблюдать три важных правила:

Правило 1

Питание должно быть разнообразным.

Это важное условие того, что организм ребёнка получит все необходимые для роста и развития.

Каждый день в меню ребёнка должны быть:

- фрукты и овощи,

- мясо и рыба,

- молоко и молочные продукты,

- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья)

Если ребёнок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков или ягод можно выложить забавную рожицу на каше.



Правильное питание ребёнка -

здорово и здорово!

Правило 2

Питание ребёнка должно быть регулярным. С раннего возраста приучайте ребёнка питаться в одно и то же время – 4-5 раз в день. Промежуток между приёмами пищи должен составлять не более 4,5 часов.

Перекус - за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребёнка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса **фрукт, сухое печенье, сок – еду которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.**



Правило 3

Питание ребёнка должно восполнять его ежедневные траты.

Избыточные калории – причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у вашего ребёнка лишний вес – ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и buffet.

Поставьте на стол вазу с фруктами и тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребёнка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть немного, но регулярно.



СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

Помните!

Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.

В одной стране когда-то жил-был один король.
Имел он много золота, но был совсем больной.
Он очень мало двигался и очень много ел.
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражен, капризен – не знает почему.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.
Росли у него детки. Придворный эскулап
Микстурами, таблетками закармливать их рад.
Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство папаши своего.
Волшебник Валеолог явился во дворец.
И потому счастливый у сказки сей конец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,
Со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много-много лет.

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 21
Советского района Волгограда»

Городской
день открытых дверей
«Разговор о правильном питании»
19.10.2018г.

Буклет подготовила
старший воспитатель
Максютова А.В.