

1

**Питание должно быть разнообразным.**

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества. Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья). Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразиться на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению.

2

**Питание должно быть регулярным.**

Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. В школьном возрасте целесообразно четырехразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%.

Постарайтесь отказаться от перекуса и приучить ребенка 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.

**Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:**



Таким образом, построение правильного питания для детей требует учета особенностей организма ребенка, знаний некоторых правил и принципов здорового питания.

3

**Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.**

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник. Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков. Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, практически невозможно ими объесться, и они являются очень полезными. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень. Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.

4

**Витамины!**

Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

С самого детства мы должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Питание детей несколько отличается от питания взрослых. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок, нормально развивается, как физически, так и психически.

Сделайте так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию стало для вашей семьи образом жизни. Не нужно устраивать из этого постоянных лекций на тему, что полезно, а что вредно. Активно общаясь со своим ребенком, подавая ему пример, вы прививаете хорошие привычки в еде.



Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 71  
Центрального района Волгограда»

---

---

# Правильное питание – залог здоровья дошкольника

---

---

Подготовила:  
Подколзина Анастасия Александровна,  
воспитатель