

## Часто задаваемые вопросы по питанию детей от родителей в МОУ Детский сад № 71

### Вопрос:

Нужно ли спрашивать ребёнка, что приготовить ему, например, на завтрак?

### Ответ:

Да, мы даём понять ребёнку, что в делах, его касающихся, он сам имеет право выбора. Он принимает решения, которые определяют его повседневную жизнь. Из поведения родителей он должен сделать именно этот чёткий вывод.

### Вопрос:

Что делать, если ребёнок плохо и медленно ест?

### Ответ:

Возможно, это его обычный аппетит и темп еды. Не надо подгонять и настаивать, чтобы ребёнок съел всё. Во время еды подбадривайте и хвалите ребёнка. Показывайте детям, как аккуратно есть, пользоваться приборами, салфетками, помогайте им.

### Вопрос:

Каковы нормы потребления детьми основных продуктов?

### Ответ:

Мясо-65-71 г. (ежедневно), рыба-35-37 г (2 раза в неделю), молоко, кефир-370-428 г (ежедневно), творог-24-38 г (2 раза в неделю), яйца-15-18 (через день), сахар-25-35 г (ежедневно), масло сливочное-21-21 г (ежедневно), масло растительное-7-8 г, хлеб (*пшеничный, ржаной*) - 112 г в день.

Порции еды не должны быть большими, иначе у детей будет растягиваться желудок сформируется привычка к перееданию. Не наливайте напитки в слишком большие чашки (суп-150 г, омлет-60 г, мясо-60 г, каша-150-200 г, рыба-130 г, печенье-13 г, овощной гарнир-130 г, булочки-25 г, сок-150 г, компот-150 г, фрукты-150 г.

Разборчивость в еде - не наследственная черта, не говорите при ребёнке о том, что вам не нравится, и наоборот, подчеркните полезность пищи и свои приятные вкусовые ощущения.

### Вопрос:

Можно ли давать детям чипсы, сухарики, всевозможные сладости с огромным содержанием пищевых добавок? (*ответы*).

### Ответ:

Откажитесь от фаст-фуда! Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и сухарики, всевозможные сладости вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Старайтесь исключить эту пищу из рациона питания детей. Пища, содержащая пищевые

добавки, красители, способствует развитию у детей пищевой аллергии, атопического дерматита. Пища должна быть безопасной.

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко.

Вопрос:

Как организовать питание ребёнка дома?

Ответ:

Питание ребёнка должно быть разнообразным, пища безопасной. Для сбалансированного и полноценного питания нужно ежедневно в детский рацион включать молочные продукты, фрукты и овощи. Необходимо чётко соблюдать режим питания детей: перерыв между приёмами пищи не более 3-4 часов и не менее 1,5 часов.