Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для взрослых и детей.

Важно помнить:

- Вы - пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком, и тоже, что и он.
- Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять его насильно.
- Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- Ребенок имеет право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- Почаще готовьте что-нибудь вместе.
- Учитывайте желания и предпочтения ребенка в еде.
- Старайтесь разнообразить блюда и при подаче сделать их привлекательными для ребенка
- Не делайте ребенку замечаний во время еды.



На что нужно обратить внимание?

- Объясните ребенку, что пищу нужно пережевывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

- Накладывайте пищу в тарелку понемногу, постепенно, добавляя ее. Объясните, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

- Для начала начните давать ребенку новое блюдо очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь создать за столом спокойный, благоприятный тон, продемонстрируйте свое отношение к этому блюду.



Правила поведения за столом.

Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых необходимо придерживаться

То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя.

- Правильно держать ложку и вилку.



- Не стучать столовыми приборами о тарелку, чашку.
- Не нужно выбирать кусок на тарелке.
- Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты едят с помощью вилки, без ножа.



- При доедании супа тарелку наклоняют от себя.
- Не запрокидывают голову, когда пьют.
- Не наклоняются низко над тарелкой.
- Пережевывают пищу с закрытым ртом.
- Не чавкают.
- При использовании салфетки, не вытирают рот, а прикладывают ее промакивающими движениями.
- Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.
- Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки.
- После еды благодарят и убирают посуду

Что значит правильное питание для ребенка?

Детям ежедневно необходимы белки, жиры, углеводы, клетчатка, кальций, железо. Полноценное питание влияет на умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.

Привычки питания и отношение к еде формируются с детства. **Рациональное питание детей – гарантия здоровья и гармоничного развития**. Важно, чтобы детский рацион отвечал потребностям малыша и соответствовал его возрасту.

Несколько советов о том, как сделать питание полезным для взрослых и детей:

- Принимайте пищу в одно и то же время.
- Воздерживайтесь от жирной, острой пищи, ограничьте потребление соли.
- Принимайте свежеприготовленную пищу, которая соответствует потребностям организма.
- Во вторые блюда всегда добавляйте свежие или отварные овощи.
- В рационе должны быть крупы, изделия из муки грубого помола, бобовые, нежирные молочные продукты, рыба, постное мясо.
- На столе должно быть как можно больше фруктов и меньше кондитерских изделий
- Избегайте сладких фруктовых соков, пейте свежевыжатый сок или воду.
- Пища должна быть биологически полноценной, содержать необходимые витамины и микроэлементы.
- Тщательно пережевывайте пищу, глотайте не спеша.

В каких продуктах «живут» витамины?

Фолиевая кислота - в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин - в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D - в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е -в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез.

Витамин К - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Витамин А - содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В - находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В - находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы.

Витамин РР - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

В6 - в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функцию нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота – в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функцию нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В 12 - в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 13 Кировского района Волгограда»

Буклет для родителей

«Здоровое питание – здоровый ребёнок»



03.11.2026