

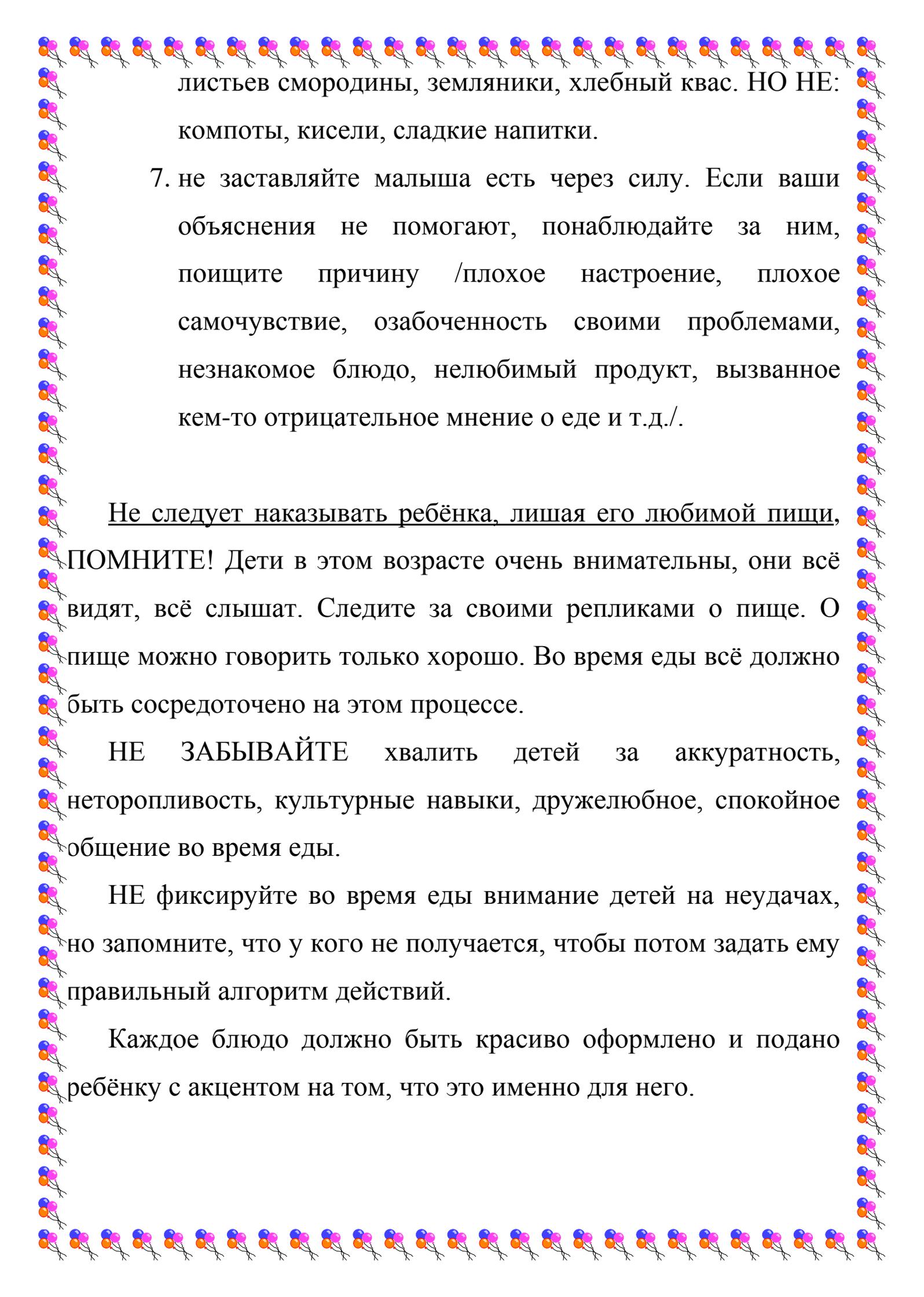
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

по организации питания детей

Организация детского питания – дело очень серьёзное.

Желательно учитывать следующее:

1. не допускать, чтобы ребёнок переедал или испытывал чувство голода;
2. на четвёртом году жизни объём съедаемого за один приём должен приблизительно составлять 400 – 450 мл. /безусловно, существуют индивидуальные колебания. /
3. научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
4. можно предлагать ребёнку пить натошак воду комнатной температуры /несколько маленьких глотков/.
5. если ребёнок 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;
6. если ребёнок хочет пить, лучше всего утолят жажду минеральная вода, вода, отвар шиповника, настои из



листьев смородины, земляники, хлебный квас. **НО НЕ:**
компоты, кисели, сладкие напитки.

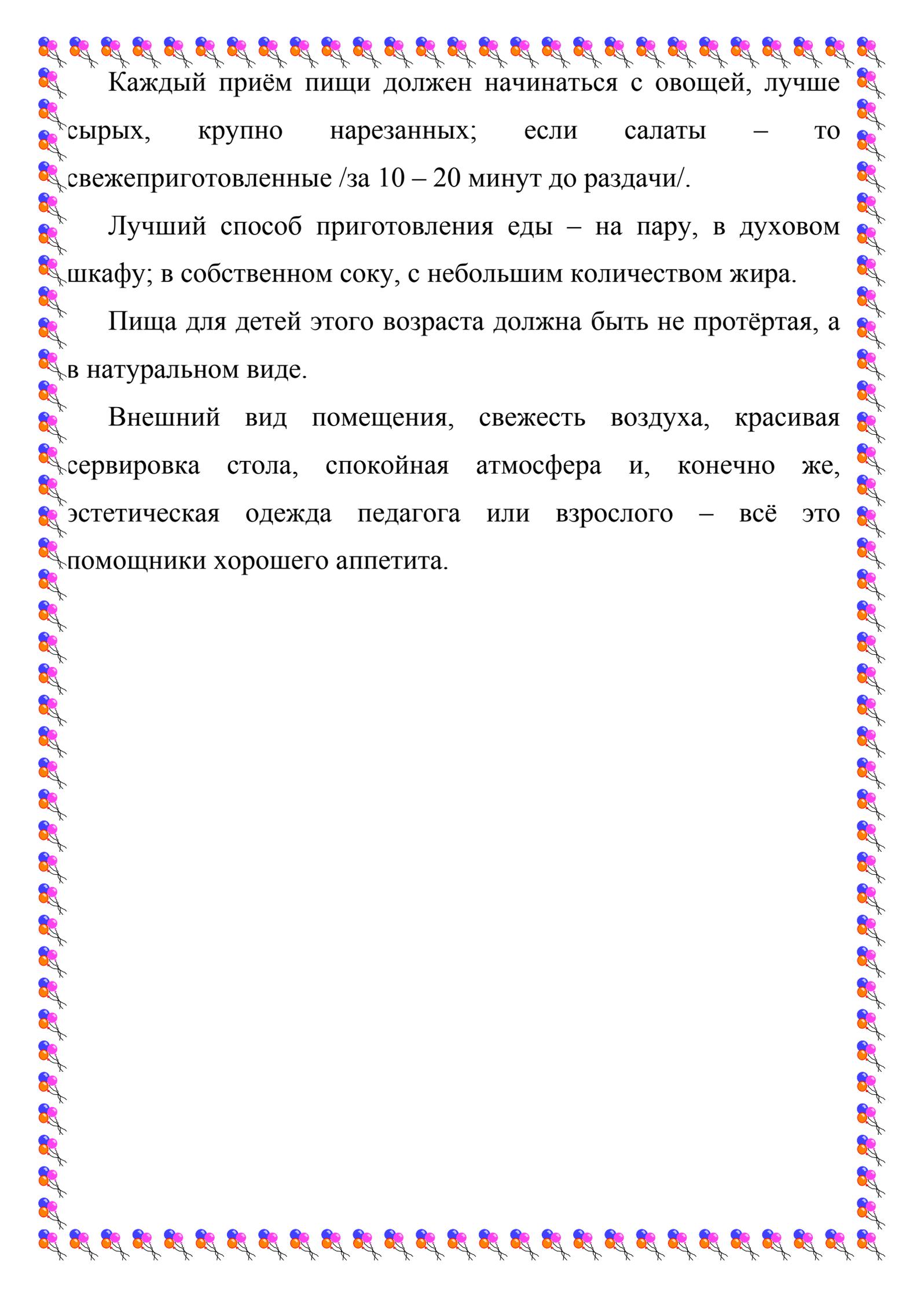
7. не заставляйте малыша есть через силу. Если ваши объяснения не помогают, понаблюдайте за ним, поищите причину /плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, вызванное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д./.

Не следует наказывать ребёнка, лишая его любимой пищи,
ПОМНИТЕ! Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят, всё слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное, спокойное общение во время еды.

НЕ фиксируйте во время еды внимание детей на неудачах, но запомните, что у кого не получается, чтобы потом задать ему правильный алгоритм действий.

Каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребёнку с акцентом на том, что это именно для него.

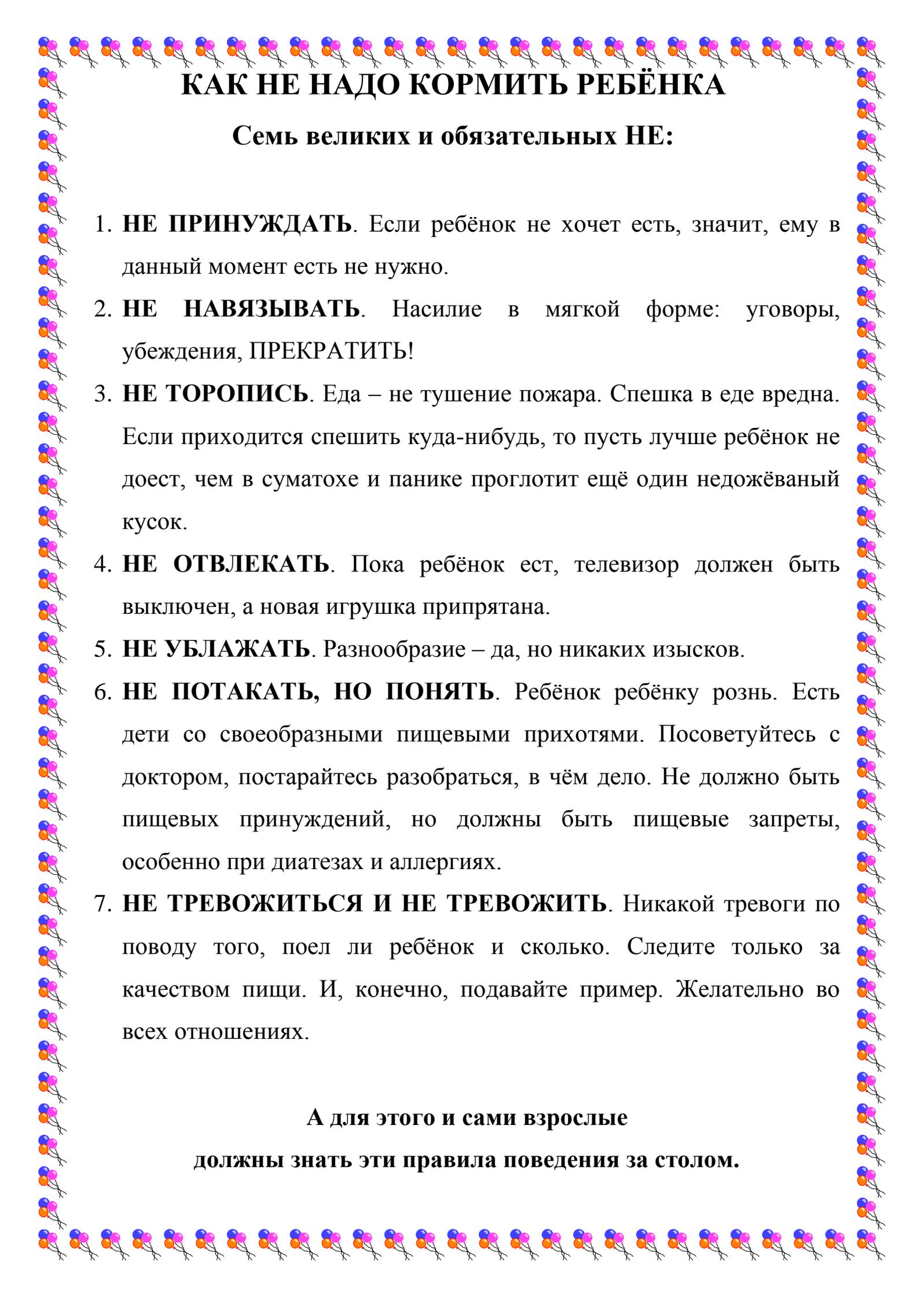


Каждый приём пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных; если салаты – то свежеприготовленные /за 10 – 20 минут до раздачи/.

Лучший способ приготовления еды – на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира.

Пища для детей этого возраста должна быть не протёртая, а в натуральном виде.

Внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера и, конечно же, эстетическая одежда педагога или взрослого – всё это помощники хорошего аппетита.



КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЁНКА

Семь великих и обязательных НЕ:

1. **НЕ ПРИНУЖДАТЬ.** Если ребёнок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно.
2. **НЕ НАВЯЗЫВАТЬ.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, **ПРЕКРАТИТЬ!**
3. **НЕ ТОРОПИСЬ.** Еда – не тушение пожара. Спешка в еде вредна. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть лучше ребёнок не доест, чем в суматохе и панике проглотит ещё один недожёванный кусок.
4. **НЕ ОТВЛЕКАТЬ.** Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
5. **НЕ УБЛАЖАТЬ.** Разнообразие – да, но никаких изысков.
6. **НЕ ПОТАКАТЬ, НО ПОНЯТЬ.** Ребёнок ребёнку рознь. Есть дети со своеобразными пищевыми прихотями. Посоветуйтесь с доктором, постарайтесь разобраться, в чём дело. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях.
7. **НЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ И НЕ ТРЕВОЖИТЬ.** Никакой тревоги по поводу того, поел ли ребёнок и сколько. Следите только за качеством пищи. И, конечно, подавайте пример. Желательно во всех отношениях.

А для этого и сами взрослые

должны знать эти правила поведения за столом.

Уважаемые родители!

Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОО очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.

СУББОТА

ЗАВТРАК

1. Омлет или каша молочная (геркулесовая, рисовая)
2. Хлеб с маслом сыром
3. Чай

10 ЧАСОВ

1. Фрукты

ОБЕД

1. Салат овощной из любых свежих овощей.
2. Щи на мясном бульоне со сметаной.
3. Картофельное пюре.
4. Котлета мясная
5. Компот из сухофруктов

ПОЛДНИК

1. Сырник творожный.
2. Чай или кисель.
3. Фрукты любые.

УЖИН

1. Рыба тушеная с овощами.
2. Зеленый горошек.
3. Кефир

ВОСКРЕСЕНИЕ

ЗАВТРАК

1. Творожная запеканка с изюмом или творожный сырок
2. хлеб с маслом сыром
3. Напиток кофейный на молоке

10 ЧАСОВ

1. Фрукты

ОБЕД

1. Салат из свежих овощей.
2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной
3. Гречка
4. Гуляш мясной
5. Кисель

ПОЛДНИК

1. Кефир, ряженка или бифидок
2. печенье или булочка

УЖИН

1. Суп молочный
2. Чай
3. Пирожок с яйцом и сыром