

Правильное питание дошкольников является важнейшей составляющей их роста и гармоничного развития. Поэтому необходимо уделять достаточное внимание кормлению ребенка в возрасте 3-7 лет.

Правильное питание, режим питания и правильные пищевые привычки чрезвычайно важны, так как будучи приобретенными в этом возрасте, они могут остаться уже навсегда. В то же время неправильные пищевые привычки и недостаток движения могут вести к потере веса или, напротив, к ожирению.

При правильном питании в рационе должны быть умеренно представлены все составляющие: углеводы, жиры, белки, минералы, витамины, клетчатка, благодаря чему обеспечивается гармоничное развитие организма и всех его органов.

Следите также, чтобы ребенок в течение дня достаточно пил.

Продукты, которые должны входить в рацион ребенка-дошкольника:

пирамида здорового питания

1. **Зерновые продукты, бобы, овощи, фрукты** – должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).
2. **Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи, молочные продукты** – потреблять несколько раз в день (2-3 приема).
3. **Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия** – ограниченное потребление, **газированные напитки** – минимальное потребление!!!



Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!



Хорошие привычки

Правильное питание для дошкольников – залог детского здоровья. Прививать ребенку любовь к полезным продуктам нужно с раннего возраста, причем на собственном примере. Именно родители, а не воспитатели детского сада, обязаны сформировать у него правильные привычки.

Вся еда за день должна поступать в организм за 5-6 приемов.

Важно научить дошкольника тщательно пережевывать пищу.

Если ребенок посещает детский сад, тогда его рацион на выходные должен быть таким же, как в дошкольном учреждении.

Если дома готовить те же супы, каши и запеканки, сыну или дочери будет легче привыкнуть к здоровому питанию.

Нельзя подсаживать молодой организм на картошку фри и гамбургеры. Лучше отдать предпочтение домашней кухне.

Все дети похожи на своих мам и пап. Кто-то внешне, а кто-то привычками в еде. Если вы являетесь сторонником здорового питания, ваше чадо тоже научится выбирать вкусную и полезную пищу.

На тарелке все должно выглядеть аппетитно.

Культура приема пищи закладывается с раннего возраста. Если дошкольник усвоит все принципы здорового питания, то будет придерживаться их на протяжении всей жизни.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа

Детский сад «Ёлочка»

«Правильное питание дошкольника»

«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».



Выполнили:

воспитатели группы №8

Зыкина О. В.

Соловьева Е. Л.