

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно - психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

#### НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВРЕМЯ » ПРИЕМОМ ПИЩИ

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4 часов



ПИТАТЬСЯ НУЖНО 4-5 РАЗ В ДЕНЬ

#### РАЦИОН ДОЛЖЕН БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ

по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.



ПРИНИМАТЬ ПИЩУ РЕБЕНОК  
ДОЛЖЕН НЕ СПЕША  
И В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ

Автор - составитель:  
Педагог высшей квалификационной  
категории  
СПДС «Василек» с. Васильевка  
Чумакова Анастасия Анатольевна

#### Используемые источники (Интернет — ссылки):

- [http://www.priozersk-cit.ru/?page\\_id=18032](http://www.priozersk-cit.ru/?page_id=18032)
- <http://mdou36.ru/2020/11/27/>
- <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2022/02/24/konsultatsiya-dlya-roditeley-pravilno-pitanie>

#### Наши координаты:

445138, Российская Федерация,  
Самарская область, муниципальный  
район Ставропольский, сельское  
поселение Васильевка, с. Васильевка, ул.  
Мира, д. 47- Б.  
Тел.: 8(8482) 236-373  
[http://mdou\\_vasilek@mail.ru](http://mdou_vasilek@mail.ru)

Структурное подразделение «детский сад  
"Василек"» государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самар-  
ской области средней общеобразовательной  
школы с. Васильевка имени Героя Советско-  
го Союза Е. А. Никонова муниципального  
района  
Ставропольский Самарской области



**Здоровое питание  
детей  
дошкольного возраста**



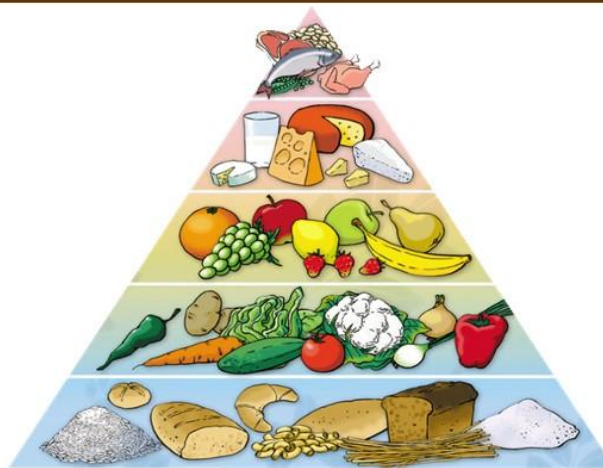
## Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ:

1. **Молоко и молочные продукты**, содержат кальций, рибофлавин и белок.
2. **Мясо, яйца, бобовые** - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.
3. **Фрукты и овощи** содержат витамины А и С, а также клетчатку.
4. **Зерно и продукты из зерна** (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза)- содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, **главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной** и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.о. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.



### Правило 1

Лучший пример для малышей — их родители. Решив ввести здоровое питание для детей, мамам и папам следует начать с себя и придерживаться правил.

### Правило 2

Приучайте ребенка не перекусывать на ходу и проводить за столом не меньше 20 минут. В таком случае можно быть уверенным, что пища переварится и усвоится организмом.

### Правило 3

При составлении ежедневного меню учитывайте вкусы ребенка, а также наличие хронических заболеваний.

### Правило 4

Установите четкий режим, ребенок должен питаться не реже четырех раз в день.

### Правило 5

В магазинах выбирайте качественные и свежие продукты. Обращайте внимание на состав и срок годности.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

- Уберите со стола солонку и сахарницу, вместо них поставьте **натуральные приправы** из трав, специй и для десерта - корицу, кунжут, мак.
- Не держите дома сладости и иные вредности. Вместо них поставьте **вазу с фруктами, ягодами, орехами.**
- Лучшие конфеты - **сухофрукты или орехи в шоколаде.**
- Научите ребёнка **пить воду**, она для него полезнее любых других напитков.
- Торты покупайте только на праздник и **выбирайте самые маленькие** - и лучше с фруктами или шоколадом.
- Газировку тоже покупайте только на праздник и в **маленьких бутылках** (0,3-0,5 л), а не 2-литровыми «бомбами». Это дороже, но окупается здоровьем.