

# Правильное питание детей

## Советы родителям

Презентацию подготовила  
Кудрявцева Елена Николаевна

Не секрет, что хорошее питание-залог здоровья. Что уж говорить о растущем детском организме, для развития которого требуется достаточное количество белков и углеводов, витаминов и минералов.

Ребенку-дошкольнику требуется полноценное пяти-шести разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, и ужин. молоко или кефиру



# Что нужно малышу для правильного питания?

- Адекватная энергетическая ценность продуктов
- Сбалансированность пищевых факторов
- Соблюдение режима питания
- Источники белка: мясо (телятина, курица, индейка), яйца, творог и рыба (треска, судак, минтай, хэк, навага, горбуша); предпочтение вареным или тушеным блюдам.



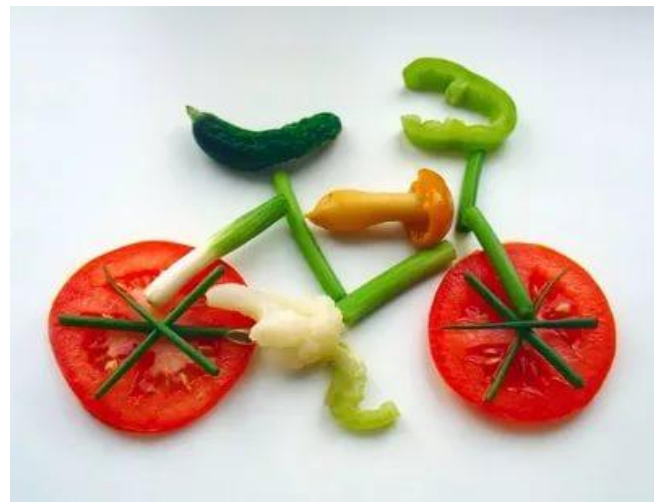
# Какие продукты нельзя включать в рацион питания?

- Колбасные изделия, копчености, икра и прочие праздничные блюда( они раздражают слизистую желудка и кишечника, могут вызвать аллергию);
- Жареная пища
- Консервы, чипсы, сладкие газированные напитки



# Какие продукты и в каком количестве можно давать каждый день?

- Молоко и молочные продукты: кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт-на завтрак, полдник или ужин, использовать в натуральном виде, в запеканках, бутербродах, десертах;
- Овощи: картофеля-150-200гр; капуста, огурцы, помидоры и зелень-200-250гр;
- Фрукты и ягоды-200-300гр в свежем виде, плюс соки и нектары



# Какие напитки полезны ребенку?

- Чай, компот, кисель, отвары ягод;
- Фруктовые, овощные соки и нектары, молоко
- Чистая питьевая вода



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- **Перед едой обязательно вымой руки.**
- **Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).**
- **Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).**
- **Не торопись!  
Ешь небольшими кусочками,  
тщательно пережевывай с закрытым ртом.**
- **Во время еды не крутись и не размахивай руками.**
- **Не разговаривай во время еды.**
- **Испачканные руки и рот вытирай салфеткой.**
- **После еды скажи:  
«СПАСИБО».**



# Несколько советов

- Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- Давать только то, что полагается по возрасту.
- Кормить детей надо спокойно, терпеливо. Давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- Не кормить ребенка насильно.
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.





# Полезные замены

- Яблоко или груша- вместо конфеты;
- Печенье-вместо шоколадного батончика;
- Молоко-вместо газированных напитков;
- Ломтики свежей моркови вместо сухариков;
- Сухофрукты или орехи- вместо чипсов.

*Зелень, овощи и фрукты-*

*Вот полезные продукты,*

*.....*



Спасибо за внимание!

