

Советы родителям по питанию



**МБДОУ «Детский сад
№ 53 «Радость»
г. Воркута**

**Подготовила:
Панасюк Д.В**

Соблюдаем режим

- Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: *завтрак, обед, полдник и ужин.*
- Калорийность блюд должна распределяться так:
25 % суточной нормы приходится на завтрак,
40 % – на обед,
15 % – на полдник и
20 % – на ужин.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся: молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты и овощи. А вот рыбу, яйца, творог, сметану и сыр достаточно получать раз в два-три дня.





Соблюдаем режим

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда. Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность;
- сбалансированность пищевых факторов;
- соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит *мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты.*

Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

