

## **Памятка для родителей**

### **«Мама, видишь, я в саду поправляюсь и расту!»**

### **Организация питания ребенка – дошкольника.**

Наши дети активно растут и развиваются, поэтому очень важно заботиться об их здоровом, рациональном и сбалансированном питании. Организация питания детей в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- если ребенок 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;*
- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, *но не: компоты, кисели, сладкие напитки;*
- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

**Помните!** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

**Не забывайте** хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

**Не фиксируйте** во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

**Очень важно помнить, что:**

- каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
- каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
- почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
- лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;

- пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
- внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.