Консультация для родителей
«О питании дошкольников».

Подготовила: воспитатель Колядина М.Н.

Одна из главных задач детского сада - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией. А ведь дети в большинстве своем не привыкли к здоровому питанию.

Спешим успокоить всех мам и пап: питание в детских садах сегодня на требуемом уровне и для беспокойства причин нет. А что касается малышковых пристрастий, будьте готовы к тому, что, возможно, на первых порах ваше чадо немного покапризничает, отворачиваясь от непривычной, на его взгляд слишком пресной, еды. Да, в детском саду ему никто не предложит остренькую приправку, любимое жареное мясо или гамбургер. Но малышам действительно лучше обойтись без жареного, острого и жирного. Все капризы временны. Конечно, ребенку придется привыкать к новому меню, но все это только во благо его здоровью. А в веселой компании сверстников процесс дегустации новых блюд и привыкания пойдет быстрее.

Часто мамы и папы, не заглядывая в наше меню, дают ребенку на ужин продукты, несовместимые с тем, что он пару часов назад ел в садике. И у нас, и у родителей должна быть общая цель – вырастить ребенка здоровым. Все мы знаем, что именно рациональное питание является залогом крепкого здоровья каждого человека. Дети не исключение. Питание малышей считается правильно организованным, если оно достаточно по калорийности и разнообразно по набору продуктов и технологии приготовления блюд, сбалансировано по содержанию пищевых веществ, рационально распределено в течении дня.

В нашем детском саду меню вывешивается у входа, чтобы все желающие смогли узнать, чем сегодня будет питаться их малыш.

Существует перечень продуктов для организации детсадовского питания. В ежедневном рационе ребенка обязательно должны присутствовать овощи (детям раннего возраста их полагается 200 граммов в день, дошкольникам – 250 граммов), масло, мясо, крупы. Рыба, творог, яйца могут быть включены в меню 2-3 раза в неделю. В этом списке, кстати, есть и сельдь, и сосиски, но на стол к ребенку они попадают раз в 10 дней.

Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом

медицинскую сестру и воспитателей группы.

До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания , приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие – либо фрукты

«Как правильно подготовить малыша к питанию»:

- по возможности максимально приблизите домашний режим питания к тому, что будет в детском саду;
- рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада;
- не перекармливайте малыша.
- в детском саду объем блюд нормирован и рассчитан с учетом возраста дошкольника;
- постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в детский сад не разрешается;
- научите ребенка самостоятельно пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки;
- уделите внимание психологической подготовке ребенка к саду, ведь эмоциональное состояние, как известно, влияет на аппетит.

Приятного аппетита!

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.