

Помните, уважаемые родители!

- Домашнее питание должно дополнять, а не заменять питание, получаемое в детском саду. Ознакомьтесь с меню, которое ежедневно публикуется в учреждении.
- Утренний прием пищи перед детским садом лучше ограничить, чтобы ребенок мог полноценно поесть в группе. Если необходимо, можно предложить ему кефир или фрукт.



- Вечером важно обеспечить ребенку продукты и блюда, которых ему не хватило в течение дня.

- В выходные и праздничные дни рекомендуется придерживаться привычного меню детского сада.



- В рацион ребенка должны входить продукты из всех основных групп: мясные, молочные, рыбные и овощные.



- Регулярное питание обеспечивает стабильную работу пищеварительной системы в течение дня, поэтому в дошкольном возрасте рекомендуется

4-5 приемов пищи с интервалом в 3-4 часа.

Питание детей, которые занимаются спортивной деятельностью, должно быть более калорийнее, чем питание его менее подвижных сверстников, а также питание во время болезни должно отличаться от привычного рациона в разное время года.

- Поощряйте ребенка пробовать новые блюда, проявляйте изобретательность и помогайте ему преодолевать возможную избирательность в еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка и возможную непереносимость определенных продуктов.



- Чистота – это важно для здоровья. Поэтому очень важно приучить детей к гигиене, особенно к мытью рук. Научите вашего малыша мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой.



- Знакомьте ребенка с правилами этикета за столом. Упущенный навык в определенном возрасте позже создает трудности, прежде всего для ребенка. Ребенок смотрит, как ведут себя взрослые за столом.

**Родители,
помните об этом!**



- Помните, что еда должна быть приятным занятием! Атмосфера за столом очень важна. Старайтесь, чтобы во время еды царили спокойствие и хорошее настроение. Забудьте о проблемах и посвятите время общению с семьей и наслаждению вкусной едой.



**Помните, правильное питание
- залог здоровья
дошкольников.**

Советы для родителей по организации питания дошкольников.



Правильное питание – фундаментальная потребность организма и ключевое условие здоровой жизни.

Организм ребенка в дошкольном возрасте растет и развивается очень активно. Поэтому крайне важно обеспечить ему сбалансированное питание.

В детских учреждениях рацион тщательно продумывается в соответствии с установленными стандартами. Подсчитывается количество калорий и питательных веществ, составляется режим питания, что позволяет удовлетворить суточную потребность ребенка в энергии.