




**Консультация для родителей.
На тему «Здоровое питание для
ребёнка.»**

**Подготовил воспитатель
средней группы №4
Клюева И.В**



Здоровое питание



Здоровое питание – это питание, которое помогает детям: расти, быть умными, не болеть.




ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА





Цель:

**Сформировать
представления детей о
здоровой и полезной
пище и о влиянии
правильного питания на
здоровье**



Питание в детском саду.

- **Питание детей в детском саду** определено нормами, специально установленными для детей. Меню составляется на неделю, учитывается то, что в совокупности все блюда с меню должны дать малышу весь объем микроэлементов и полезных веществ, что ему необходимы. Детское питание продумывается поварами до мельчайших подробностей, и контроль за качеством приготовленной еды и ее вкусовыми характеристиками постоянно осуществляется медработником. В каждом детском саду работает медсестра, она ежедневно проверяет качество пищи. Иногда на первый взгляд, меню кажется скучноватым, но на самом деле это не так. Конечно же, родители знают, что в детском рационе необходимо исключить сладкие пирожные и разные сладкие торты, которыми родители кормят ребенка дома, иногда не зная, что они бесполезны для их малыша.
- В детском ежедневном рационе не повторяются одинаковые продукты, а рыба малышам дается раз в неделю. Меню каждого детского сада обязательно состоит из кисломолочных продуктов, яиц, мяса, круп, овощей, макаронных изделий. Введено по режиму четырехразовое питание, для ребенка оно является оптимальным вариантом в течении того времени, когда ребенок находится в детском саду.

Завтрак.

- Хороший завтрак - прекрасное начало дня. Любимые блюда с утра поднимают настроение, заряжают энергией на целый день. Диетологи в один голос твердят, что полноценный завтрак - это основа правильного питания. Именно поэтому важно выбирать правильные продукты, которые хорошо усваиваются организмом, не вызывают ощущения тяжести.



Обед.

- Обед ребенка должен содержать полноценное первое блюдо, как правило, это должен быть мясной или овощной детский суп. Можно приготовить овощной суп на костном бульоне. Супы для детей – это очень важный составляющий элемент в [детском питании](#), он помогает насытить организм ребенка необходимой ему влагой, легко усваивается пищеварительной системой, а также помогает процессу пищеварения. [Второе блюдо](#) необходимо приготовить из мяса, можно готовить блюда из нежирной индейки или курицы или говядины. Ни в коем случае не разрешается кормить ребенка свиным мясом – оно очень вредно. В дополнение к мясному блюду должен быть овощной гарнир. Третье блюдо – это как правило какой-либо напиток: компот, чай.



Полдник.

- Полдник для ребенка – это один из четырех основных приемов пищи. Пусть самый маленький, но не менее важный, чем завтрак, обед или ужин.
- Полуденное время – это часы активности. Поэтому и подкрепляться малышу нужно продуктами, которые дадут организму энергию для игр и шалостей. Как правило, полдник предполагает углеводную пищу и витамины: выпечку, фрукты, компот.
- С самого раннего возраста диетологи советуют включать в детское меню самые различные дары сада: яблоки и груши, вишню и сливы, персики и виноград.
- Детей до полутора лет специалисты рекомендуют кормить на полдник детским творожком, фруктовым пюре и детским кефиром, чередуя его с питьевым йогуртом. Пюре можно использовать как баночное, промышленного производства, так и собственного приготовления



Ужин.

Последний приём пищи, ужин, ребёнок должен совершать до 21.00 вечера. После этого времени организм перестаёт активно перерабатывать пищу, поэтому она останется в желудке не переваренной до утра, что может плохо сказываться на пищеварительной системе.

Приготавливая вечернюю еду своему малышу, старайтесь, чтобы она была лёгкой, но в то же время сытной и питательной. Желательно не давать детям мясо перед сном. Ограничьтесь, например, [творожными блюдами](#), тушёными овощами с отварной курицей или [кашей](#) на молоке. Считается, что эти продукты помогают организму вырабатывать мелатонин, который вызывает желание поспать. Избегайте жирных, жареных и копчёных продуктов. Старайтесь не давать ребёнку майонез, слишком острую и солёную еду и не применять большое количество приправ. Все [салаты](#) лучше заправлять оливковым или растительным маслом. Запивать еду ребёнок может свежим соком или некрепким чаем.



Немного о витаминах

Витамин А – он очень важен для зрения и роста. Его много в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу, помогает организму бороться с разными болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды и других болезней. Когда его мало в пище, человек слабеет. Этот витамин есть в свежих фруктах - в апельсинах, грейпфруте, лимонах, хурме и бананах, а также в сырых овощах - помидорах, жёлтой репе, моркови, капусте, луке, чесноке.

Витамин Д – делает наши ноги, руки крепкими, этот витамин предохраняет от размягчения костей. Он содержится в свежих яйцах, рыбьем жире. В свежей капусте,, в молочных продуктах.

ВИТАМИН «А»

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.



ВИТАМИН «В»

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.



ВИТАМИН С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН Д

Витамин **Д** укрепляет зубы,
кости,
Отгоняет от нас все напасти.
Употребляйте рыбу, яйца и
икру.
Располагайте свой организм
к добру.



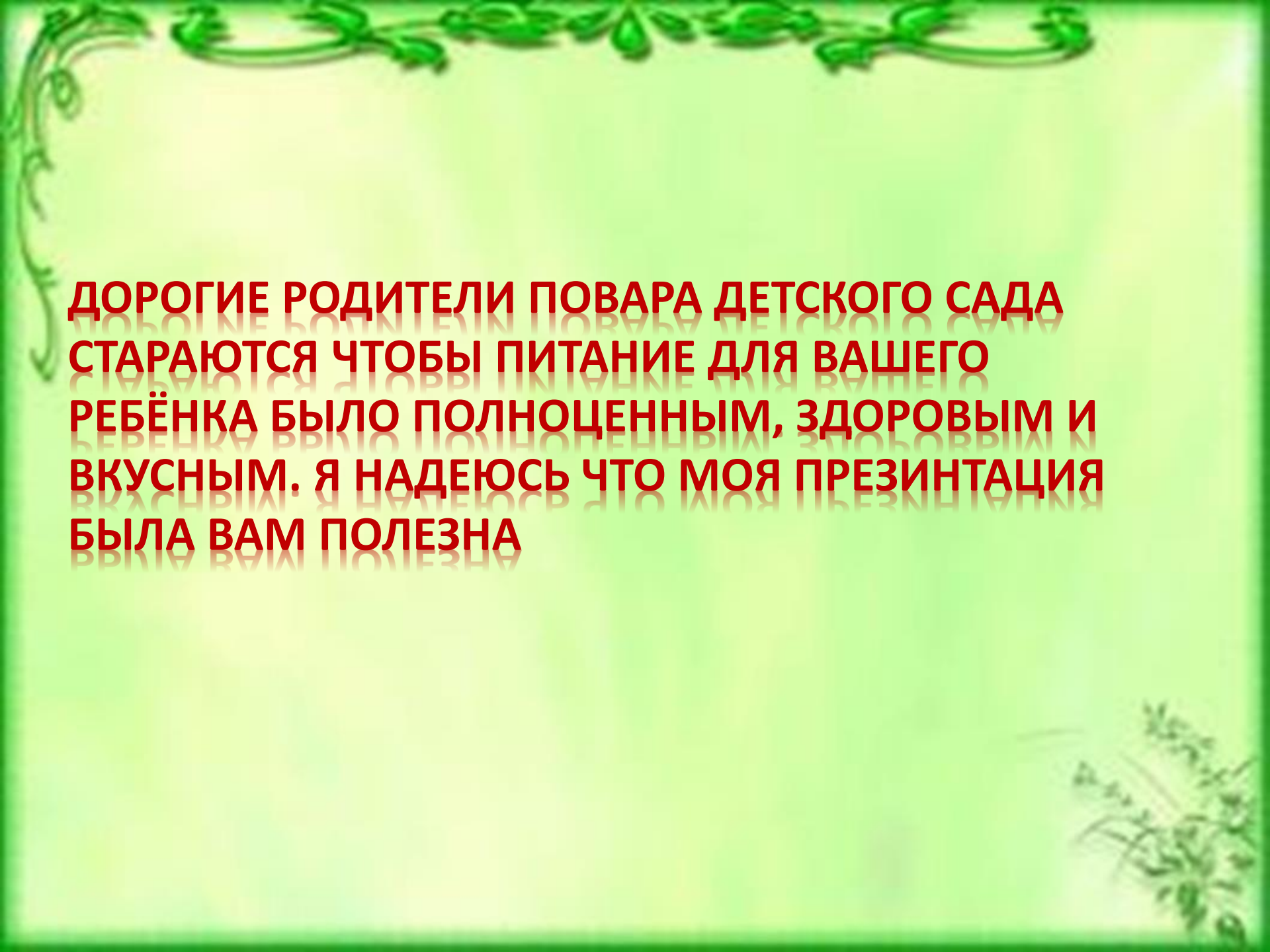
ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

УПОТРЕБЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ
ПРИВОДИТ К ПЛОХОМУ САМОЧУВСТВИЮ.
ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ УКРАЧИВАЮТ ЖИЗНЬ
ЧЕЛОВЕКА ОТРАВЛЯЯ ЕГО ОРГАНИЗМ.




ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.



**ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ ПОВАРА ДЕТСКОГО САДА
СТАРАЮТСЯ ЧТОБЫ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО
РЕБЁНКА БЫЛО ПОЛНОЦЕННЫМ, ЗДОРОВЫМ И
ВКУСНЫМ. Я НАДЕЮСЬ ЧТО МОЯ ПРЕЗИНТАЦИЯ
БЫЛА ВАМ ПОЛЕЗНА**





Спасибо за внимание!