

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



Мясо, рыба, молоко,  
Творожок и яйца  
Юному спортсмену  
Очень пригодятся

Питание ребенка  
Должно быть полноценным,  
Чтоб насытить организм  
Нужным всем и ценным.



Фрукты, овощи ребенку  
Каждый день давайте.  
Лучше, если в свежем виде,  
И не забывайте

Пища мясная тоже важна  
И для развития детям нужна.  
Недостаток мяса  
И его излишек  
Вреден для здоровья  
Маленьких детишек.

Растительная пища –  
Источник витаминов,  
А также минералов  
Всех необходимых.

Надеемся, советы наши  
Помогут непременно Вам.  
А мы желаем всем здоровья  
И Вам и Вашим малышам!

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ





## ПРИНЦИПЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

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.

Источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба.

Для питания дошкольников лучшим мясом считаются: нежирная телятина, куры.

Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам.

Котлеты и фрикадельки лучше приготовить на пару или в соусе

### Что и сколько

Каждый день ребенок должен получать молочные продукты – молоко, сливочное масло, сыр.

Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках.

Овощи, фрукты и соки из них, также требуются дошкольнику ежедневно.

Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день.

Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка. Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

### 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 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов – на обед, 15 процентов – на полдник и 20 процентов – 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.

