## http://www.vkysnoemenu.com/wp-content/uploads/2011/10/%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0.jpg

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ и дошколят

**Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?**

**Правильное питание – это здоровое питание**

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Вопервых, **полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых,**разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения.Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих,**доброкачественным** - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых,**достаточным** по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

**Организация питания, рацион, режим и примерное меню**

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен **включать все основные группы продуктов.**

**Из** **мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку

**Рекомендуемые сорта** **рыбы**: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.

**Молоко и молочные продукты** занимают особое место в детском питании.

**Фрукты, овощи, плодоовощные соки**.

**Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**.

Важным условием является строгий **режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

**Не рекомендуются**: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона школьников.**В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

**Рекомендации родителям по питанию детей**

 Правильное питание школьника целиком и полностью зависит от родителей.

**Прежде всего**необходимо знать и помнить, что питание ребенка школьного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

**Нежелательна термическая обработка** продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

**Ежедневное меню школьника** не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

**Если Ваш ребенок посещает детский сад,** где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

* **Ребенок должен сидеть прямо**, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.Уметь правильно пользоваться ложкой.
* **Пользуясь столовым ножом**, держать его в правой руке, а вилку - в левой.Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
* **Необходимо**, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
* **Принимать пищу**в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!).Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
* **Не следует давать**малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.
* **Малыш должен знать**, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках).Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

**Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.**

Буклет подготовила: директор

МКОУ «Хайхинская ООШ – сад» им.Сулейманова Х.С.

АДРЕС:

368390, РД

Кулинский район,

С.Хайхи, ул Жукова, д.2

Телефон: 8(928)5276150

*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение*

*«Хайхинская ООШ – сад» им.Сулейманова Х.С.*

