

## Памятка для родителей

### Организация питания ребенка дошкольного возраста

- Не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, *но не: сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;*
- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, *но не: компоты, кисели, сладкие напитки;*
- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.



## Памятка для родителей

### Организация питания ребенка дошкольного возраста

- **Помните!** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.
- **Не забывайте** хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.
- **Не фиксируйте** во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).
- **Очень важно помнить, что:**
  - каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
  - каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
  - почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
  - лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, колита, дисбактериоза и др.;
  - пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде.
  - вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощник и хорошего аппетита.

