

## Памятка для родителей

### **Правильное питание дошкольника**

Маленькие дети, дошкольники очень активны и энергичны не сидят на месте и это нормально для детей 3-5 лет, но они уже привередливы, особенно что касается еды.

#### **А что в меню**

Дошколята, конечно, кушают то, что ест их семья.

Меню ребенка должно состоять в основном из здоровых продуктов, таких как постное мясо, птица, морепродукты, яйца и бобовые; зерновые продукты, такие как цельнозерновой пшеничный хлеб и крупы; молочные продукты и свежие или слегка обработанные фрукты и овощи.

Можно баловать ребенка лакомствами, но в ограниченных количествах. Лучше не держать дома такие продукты как печенье и конфеты, чтобы не дразнить ребенка, но не переусердствуйте. *Детям всегда интересно то, что нельзя.*

#### **Время для приема пищи**



Прежде всего — регулярные семейные обеды, это важно для тех, кто меняет привычки питания в лучшую сторону. Обеды вместе развивают правильное поведение за столом и способствует развитию языка и разговорных навыков. Нужно свести к минимуму отвлекающие факторы, выключить телевизор, так вы показываете ребенку, что прием пищи — это

удовольствие, и так воспитывается здоровое питание.

В то время как ритуал регулярного питания дома входит в привычку, ребенок может быть неаккуратен в потреблении пищи, так как он только осваивает эти навыки. Не ругайте малыша, воздержитесь от реплик типа “грязнуля”, “свинья”, чтобы не вызывать у ребенка стресс и не отбить желание питаться правильно.

#### **Мартышка видит, мартышка делает**

Хотите чтобы ваш ребенок ел печеный картофель вместо картофеля-фри и выбирал молоко, а не сладкие газированные напитки? Значит, вы должны стать примером.

Исследования показали, что дети перенимают привычки питания их родителей, начиная с раннего возраста. Не ждите, что ваш ребенок будет есть лучше, чем вы.

Малыши любят подражать взрослым, и они будут имитировать ваши привычки в еде, пусть они будут лучше и правильнее. Вызовите любопытство малыша, ставя на стол здоровую пищу. Скорее всего, он будет чувствовать то, что вы чувствуете, вы должны расширять его пищевые горизонты, но в то же время, вы должны вызывать минимум подозрений. Делайте для себя, и ребенок будет повторять за вами. Принцип мартышки.

**Начните с себя, и ребенок повторит за вами!**