

# Памятка для родителей по организации питания ребёнка дошкольного возраста

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует *учитывать следующее*:

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, но несладкий 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, наблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное то отрицательное мнение о еде и т.д.)
- не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.
- **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. 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, пародонтоза, колита, дисбактериоза и др.;

- пища для ребенка-дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
- внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера - все это помощники хорошего аппетита.