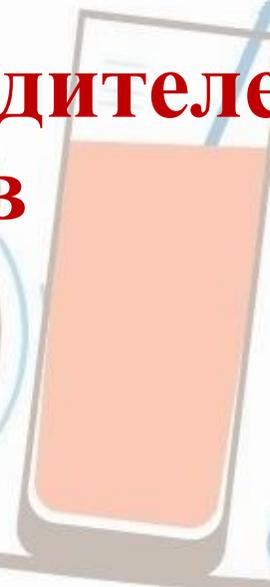
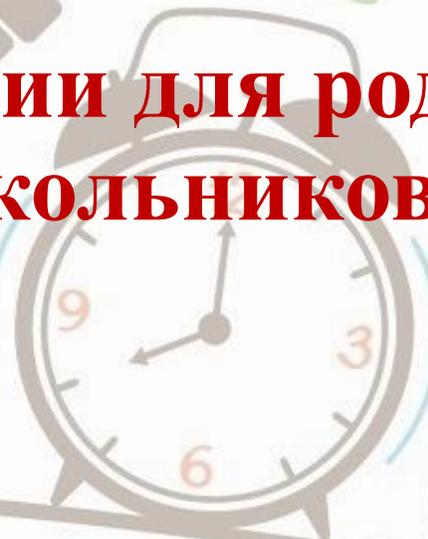


# Питание и режим дня



**Рекомендации для родителей  
дошкольников**



# Правильное питание для дошкольников

## 1. Разнообразие продуктов:

- включайте в рацион ребенка разнообразные продукты: овощи, фрукты, злаки, мясо, рыбу, молочные продукты.
- Старайтесь избегать фастфуда, сладостей и газированных напитков.

## 2. Режим питания:

- питание должно быть регулярным: 4-5 раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин и, при необходимости, второй завтрак или поздний ужин).
- Завтрак должен быть плотным и включать белки и углеводы (каши, яйца, творог).
- Обед — основное блюдо дня, включающее суп, второе блюдо (мясо или рыба с гарниром) и напиток.
- Полдник может состоять из фруктов, йогурта или кефира.
- Ужин должен быть легким, например, овощное блюдо или творог.



# Правильное питание для дошкольников

## 3. *Питьевой режим:*

- обеспечьте ребенку достаточное количество воды в течение дня.
- Избегайте сладких напитков, таких как соки и газировка.

## 4. *Примерное меню на день:*

- завтрак: каша на молоке, яйцо, чай.
- Второй завтрак: фрукт или йогурт.
- Обед: суп, котлета с гарниром, компот.
- Полдник: творог с медом, кефир.
- Ужин: овощное рагу, рыба, чай.



# Режим дня и его значение для ребенка

## 1. *Регулярность:*

- установите четкий распорядок дня, чтобы ребенок знал, когда пора есть, играть, учиться и отдыхать.
- Это помогает ребенку чувствовать себя уверенно и безопасно.

## 2. *Активность и отдых:*

- чередуйте активные игры и спокойные занятия, чтобы ребенок мог отдохнуть и восстановить силы.
- Уделяйте время прогулкам на свежем воздухе.

## 3. *Учеба и игры:*

- включайте в распорядок дня время для развивающих игр и занятий, которые помогают ребенку учиться и развиваться.
- Не перегружайте ребенка занятиями, оставляйте время для свободного творчества.

# Примерный распорядок дня:

- 7:00 — подъем, утренняя зарядка
- 7:30 — завтрак
- 8:00 — игры или занятия
- 10:00 — прогулка
- 12:00 — обед
- 13:00 — дневной сон
- 15:00 — полдник
- 15:30 — игры или занятия
- 17:00 — прогулка
- 19:00 — ужин
- 20:00 — спокойные игры или чтение
- 21:00 — подготовка ко сну
- 21:30 — сон



# Здоровый сон и его важность

## 1. Продолжительность сна:

- дошкольники должны спать 10-12 часов в сутки, включая дневной сон.
- Дневной сон обычно длится 1-2 часа.

## 2. Режим сна:

- ложитесь и вставайте в одно и то же время каждый день.
- Создайте ритуалы перед сном, такие как чтение книги или теплая ванна.



# Здоровый сон и его важность

## 3. Условия для сна:

- обеспечьте комфортную температуру и влажность в спальне.
- Используйте удобное постельное белье и подушку.
- Избегайте ярких световых и звуковых раздражителей перед сном.

## 4. Влияние сна на развитие:

- сон важен для физического и умственного развития ребенка.
- Во время сна происходит восстановление организма и обработка полученной за день информации.

**Следуя этим рекомендациям, вы сможете обеспечить своему ребенку здоровое питание, правильный режим дня и качественный сон, что положительно скажется на его развитии и общем самочувствии.**