

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА

Главные принципы здорового питания:

Сбалансированность

Ежедневный рацион должен включать:

- Белки (мясо, рыба, яйца, молочные продукты)
- Сложные углеводы (каши, цельнозерновой хлеб)
- Жиры (растительное масло, сливочное масло)
 - Клетчатку (овощи, фрукты)

Режим питания

4-5 приёмов пищи в день через равные промежутки времени:

- Завтрак (25% рациона)
- Второй завтрак (10%)
 - Обед (35%)
 - Полдник (15%)
 - Ужин (15%)

Качество продуктов

- Свежие сезонные овощи и фрукты
- Натуральные молочные продукты без добавок
 - Нежирное мясо и рыба
- Минимум сахара и консервантов

**Правильное питание —
важнейшая основа для
гармоничного роста,
развития и крепкого
иммунитета вашего
ребёнка.**



Основы здорового питания для дошкольника

Что ограничить:

- Х Газированные напитки
- Х Чипсы, сухарики, фастфуд
- Х Кондитерские изделия с кремом
- Х Колбасные изделия
- Х Полуфабрикаты

Безопасность питания:

- Все блюда должны быть оптимальной температуры
 - Исключите продукты с мелкими косточками
 - Тщательно мойте фрукты и овощи
 - Следите за сроком годности продуктов

Практические советы:

- Красиво оформляйте блюда — используйте яркие тарелки
- Вовлекайте ребёнка в процесс приготовления
- Подавайте личный пример здорового питания
 - Не заставляйте есть через силу
 - Соблюдайте питьевой режим



Основы здорового питания для дошкольника

Питание в особых случаях:

- При аллергии - ведите пищевой дневник
- В период болезней - легкие супы и каши
- Летом - больше свежих овощей и фруктов
- Зимой - витаминные напитки (компоты, морсы)

Культура питания:

- Едим за столом в спокойной обстановке
- Используем детские столовые приборы
 - Приучаем к аккуратности за столом
- Объясняем значение разных продуктов

Примерное меню на день:

Завтрак: Каша молочная + бутерброд с сыром

Обед: Салат овощной + суп + тефтеля с гарниром +
КОМПОТ

Полдник: Йогурт + печенье + фрукт

Ужин: Творожная запеканка + кефир



Помните: правильное питание — это инвестиция в здоровое будущее вашего ребёнка! Пусть ваш малыш растёт здоровым и счастливым!