

# Питание и здоровье

## Консультация для родителей

### ДОШКОЛЬНИКОВ



# Правильное питание — основа здоровья ребёнка

В современном мире, где фастфуд и полуфабрикаты становятся всё доступнее, особенно важно научить ребёнка основам здорового питания с раннего возраста. Правильное питание — это фундамент здоровья, гармоничного развития и хорошего настроения малыша.

## Основные принципы:

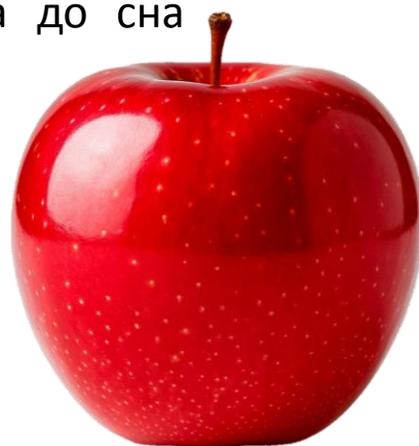
- ✓ Сбалансированность:
- ✓ Соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4
- ✓ Достаточное количество витаминов и минералов

## Режим питания:

- ✓ 4–5 приёмов пищи в день
- ✓ Интервалы 3,5–4 часа
- ✓ Последний приём за 1,5 часа до сна

## Разнообразие:

- ✓ Овощи и фрукты ежедневно
- ✓ Крупы и злаки
- ✓ Молочные продукты
- ✓ Мясо и рыба



# Что и когда давать ребёнку

Грамотно организованный режим питания — это не просто расписание приёмов пищи, а целая система, которая влияет на физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Время приёма пищи	Рекомендуемые блюда
<b>Завтрак (8:00–9:00)</b>	Каши (овсяная, гречневая). Омлеты. Творог. Чай или какао.
<b>Второй завтрак (11:00)</b>	Свежие фрукты Натуральный йогурт
<b>Обед (13:00)</b>	Салат или овощное блюдо. Первое блюдо. Второе блюдо с гарниром. Напиток
<b>Полдник (16:00)</b>	Молочные продукты Несладкое печенье
<b>Ужин (19:00)</b>	Овощные блюда

# Как привить ребёнку здоровые пищевые привычки

Формирование правильных пищевых привычек — это длительный процесс, требующий терпения и последовательности.

## Практические советы:

### Создайте атмосферу:

- ✓ Красивая сервировка
- ✓ Семейные обеды
- ✓ Позитивный настрой

### Методы воспитания:

- ✓ Не заставляйте есть через силу
- ✓ Не отвлекайте мультиками
- ✓ Развивайте самостоятельность
- ✓ Участие в приготовлении
- ✓ Выбор продуктов
- ✓ Помощь в сервировке

### Рекомендации по приучению:

- ✓ Начинайте с малых порций
- ✓ Показывайте пример
- ✓ Рассказывайте о пользе продуктов



# Часто задаваемые вопросы

Многие родители сталкиваются с вопросами организации питания детей. Мы собрали самые распространённые проблемы и подготовили ответы на них, чтобы помочь вам в воспитании здоровых пищевых привычек у вашего малыша.

## Ответы на вопросы родителей

### Аллергия:

- ✓ Ведение пищевого дневника
- ✓ Консультация аллерголога

### Отказ от еды:

- ✓ Причины и решения
- ✓ Как заинтересовать ребёнка

### Полезные советы:

- ✓ Храните дома полезные снеки
- ✓ Готовьте вместе с ребёнком
- ✓ Создавайте традиции семейных ужинов

### Помните:

- ✓ Питание влияет на развитие и поведение
- ✓ Привычки формируются с детства
- ✓ Здоровое питание — залог крепкого иммунитета

