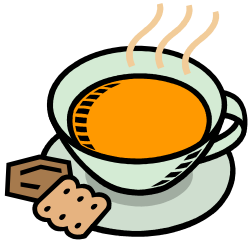

Полдник – время для экспериментов любителей выпечки. В компанию к традиционному йогурту или кефиру можно добавить булочку, оладьи, блинчики, пирожки, а также кондитерские изделия – печенье или вафли.

Также желательно в полдник подавать детям свежие фрукты или ягоды.

На ночь при раннем ужине, рекомендуется давать кефир (детям от 1 года и до 1,5 лет) или сок и фрукты (для детишек старше полутора лет).

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Ребенка надо кормить в строго установленное время.

Давать только то, что полагается по возрасту.

Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.

Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.

Не отвлекать от еды чтением или игрой.

Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несведенное.

Поощряйте:

- желание ребенка есть самостоятельно;
- его стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

Приучайте детей:

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Приятного аппетита, малыши!
Будьте здоровы

МБДОУ Детский сад № 15
городского округа-город Камышин

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ

Как правильно организовать питание детей дома

Не секрет, что хорошее питание – залог здоровья. Что уж говорить о растущем детском организме, для развития которого требуется достаточное количество белков и углеводов, витаминов и минералов.

С ежедневным меню детского сада Вы, уважаемые родители, можете ознакомиться в группах, а также в «Уголке потребителя», где представлены основные нормативные документы, регламентирующие организацию питания в ДОУ.

Ребенку-дошкольнику требуется полноценное пяти-шести разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

В детском саду мы стараемся выдерживать режим питания. Дома это получается далеко не всегда, но все же режим питания нужно выдерживать!

На завтрак предпочтительнее всего предлагать ребенку кашу на молоке (или на воде, если малыш страдает аллергией на лактозу). В кашу можно добавить свежие фрукты, измельченную курагу или чернослив, изюм, или любые другие ягоды, фрукты по сезону. Также для завтрака отлично подойдут творог, йогурт или омлеты.

Особое внимание следует уделить обеду. Ведь недаром известная поговорка рекомендует съесть его самому и ни с кем не делить. В идеале полноценный обед должен состоят из 4 блюд (как в детском саду).

Сначала салат овощной или фруктовый, затем обязательно на первое жидкий бульон или суп, и на второе – гарнир и изделие из мяса. Следует помнить, что малышам нельзя добавлять в пищу майонез и кетчуп, их замените сметаной, растительным маслом или соком. Для первого идеально подойдет суп, сваренный на мясном, рыбном или овощном бульоне. Можно

В качестве гарниров к котлетам, биточкам, рулетам и запеканкам рекомендуем использовать макароны, рассыпчатые каши или овощи, как в отварном, так и в тушеном, запеченном виде.

Ну и на третье, конечно же, его величество – компот! Сваренный из сухофруктов или свежих ягод и плодов. Кроме этого можно подать сок, кисель, чай или молоко. Кроме этого питье для детей всегда в любое время суток должно быть в доступе.

Богатые белком продукты – мясо, рыба, яйца – дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а на ужин лучше предложить малышу молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи. Обратите внимание, какое меню у

Для детей от года до 3 лет – объем третьего блюда составляет 150 мл, от 3-7 – 200 мл. В 7-14 лет – 250 мл.