

Для организации правильного питания дошкольников дома родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- ✓ адекватная энергетическая ценность,
- ✓ сбалансированность пищевых факторов,
- ✓ соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы
сесть.*

*Чтобы прыгать,
кувыркаться,*

*Песни петь, дружить,
смеяться,*

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.



**Организация
питания
дома "**

Читаем вместе с мамой

В еде не будь до всякой пищи падох.

Знай точно время, место и порядок.

Спокойно, не спеша, без суеты

Питаться регулярно должен ты,

Питайся, если голод ощутил,

Еда нужна для поддержания сил,

Зубами пищу измельчай всегда,

Полезней будет, впрок пойдёт еда,

В компании приятной честь по чести

Есть следует в уютном чистом месте,

Тому на пользу мой совет пойдёт,

Кто ест и пьёт достойно в свой черёд.

Надо приучать детей:

- ✓ Участвовать в сервировке стола;
- ✓ Перед едой и сервировкой тщательно мыть руки;
- ✓ Жевать пищу с закрытым ртом;
- ✓ Есть самостоятельно;
- ✓ Есть только за столом;
- ✓ Правильно пользоваться ложкой, вилкой и ножом,
- ✓ Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- ✓ Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Что делать если у ребенка плохой аппетит

Недопустимо развлекать ребенка во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни.