|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Правильное поведение за столом**  **Ребенок должен сидеть прямо**, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.  **Пользуясь столовым ножом**, держать его в правой руке, а вилку в левой.  **Необходимо**, чтобы у ребенка выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его 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.  **Принимать пищу** в спокойном состоянии. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.  **Не следует давать** ребенку еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.  **Ребенок должен знать**, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках).Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.  ***Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.*** | | **Интернет-версия газеты Маяк - Сысерть " Диета для мозгаПирамида питания**  **Принципы рационального питания**   * Соблюдение режима питания * Умеренность в употреблении пищи * Разнообразное питание   https://i.pinimg.com/736x/f4/75/70/f47570400a4035fa9be7b29522aa5926.jpg | | |  | | --- | | **МАДОУ Детский сад №134**  **города Тюмени**  **https://www.healthyoptions.com.ph/images/newsdigest-new/articles-thumbnails/6cc11168b4a91e20126e2313c31ef9f8_02-14-19_11-21-44.jpg** | |  | | правильное питание – залог здоровья дошкольников | |  | |
| ***https://sustavy.guru/wp-content/uploads/2018/06/1462448271_5-prichin-otsutstviya-appetita-u-detey.-chto-delat-1024x723.jpgЧто понимается под правильным питанием, и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?***  **Правильное питание – это здоровое питание.**  Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:  **Во-первых**, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.  **Во-вторых**, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.  **В-третьих,**доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.  **В-четвертых**, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма. | **Организация питания, рацион, режим и примерное меню*.***  В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.  **Из мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку  **Рекомендуемые сорта рыбы**: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.   Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании.  Фрукты, овощи, плодоовощные соки.  Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры.  **Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.**  **Не рекомендуются**: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников. | | ***Рекомендации родителям по питанию детей.***  ***http://lovedame.ru/wp-content/uploads/2016/01/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C-%D0%B8%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8.jpg*Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.**   * Прежде всего, необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей. * Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать. * Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо. * Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. * С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. | | |