

Презентация для родителей



«Правильное питание – залог здоровья»



Составитель :
Хадкова Елена альбертовна



ГБДОУ №78 2012 год

Культура еды

- Перед ребенком нужно ставить только одно блюдо
- Последовательность блюд должна быть постоянной
- Пищу кладут в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывая
- Во время еды не разговаривают

Семь великих и обязательных «НЕ»

1. Не принуждайте ребенка к еде. Пищевое – одно из самых страшных насилий над личностью, приносит вред физически и психически
2. Не навязывать. Уговоры и убеждения –насилие в мягкой форме.
3. Не ублажать; еда – не средство добиваться послушания, она средство жить.
4. Не торопить. Еда не тушение пожара, темп еды сугубо личное, спешка всегда вредна.

- 
- 
5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
 6. Не потакать. Нельзя позволять ребенку есть что попало, и в каком угодно количестве.
 7. Не тревожиться, поел ли ребенок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.



Принципы детского питания



**Адекватная
энергетическая
ценность**

**Сбалансированность
пищевых
факторов**

**Соблюдение
режима
питания**

Можно и нельзя

- Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам.

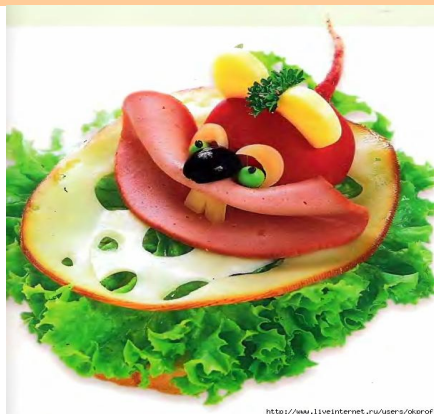


Что и сколько

- Молоко и молочные продукты. Использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.
- Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150-200 г. картофеля и 200-250 г. других овощей в день.



- Фрукты и ягоды нужно тоже не мало – 200-300 г. в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный **источник витаминов**.
- А так же детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, и жиры в виде сливочного и растительного масел.





Соблюдаем режим

- Оптимальным режимом считается четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин.

- Калорийность блюд
 - 25% - завтрак
 - 40% - обед
 - 15% - полдник
 - 20% - ужин



- В заключении можно сказать, что готовить ребенку отдельно – зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша – хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых.

