



Правильно
питайся!
Всегда
высыпайся!
Больше
спи!
Основными принципами рационального питания являются:
Никогда не
сдавайся!

Обеспечение баланса

*14% белки, 31% жиры, 55% углеводы
это общая потребность суточного
рациона*

Оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов

1:1:4 (дети от 3 до 7 лет),

1:1:5 (школьники),

1:1,2:4 (взрослый человек)

Соблюдение режима питания

*Прием пищи для детей 3-7 лет через
каждые 3-3,5 часа, что
соответствует 4-5-разовому
питанию.*

Помните!



Дети очень внимательны,
они все видят и слышат.



Следите за своими
репликами о пище.



О пище можно говорить
только хорошо.

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 на этот счет.

МДОУ «Детский сад «Лесная сказка»
п. Лонгъюган»

**Здоровое питание -
залог здорового
ребенка**



**Узнай!
Реализуй!
Подумай!**

**Между хорошим обедом и долгой жизнью только та разница,
что за обедом сладкое подают в конце...**



Родителям на заметку:

домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ,

перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада,

завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе,

вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем,

в выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

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 несъеденное.

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.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

Вести себя ДОМА нужно
ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ!



Никогда не давайте скидку
«Ничего страшного, он же дома!
Здесь же все свои!»

Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать! Ребенку непонятно почему вы так поступаете...

**ЕСЛИ это нельзя - это нельзя ВСЕГДА!
ЕСЛИ это можно - это можно ВСЕГДА!**

**Рациональное питание -
гарантия здоровья и гармоничного
развития детей!**



**ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ**