

КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ РЕБЁНКА.

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
2. Настроение во время еды должно быть хорошим.
3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.
4. Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.
5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ:

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион 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.

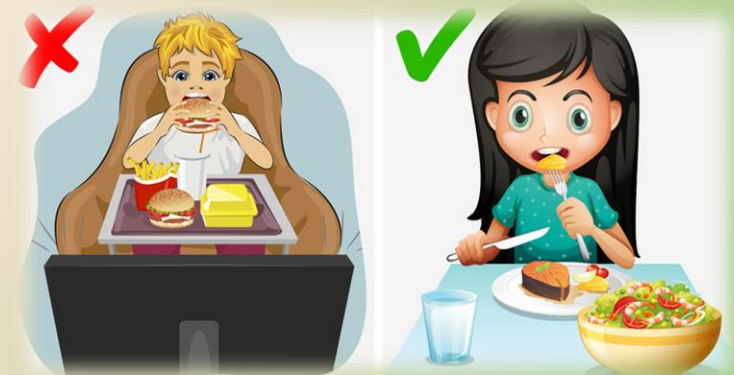
КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЁНКА.

1. Не принуждать.
2. Не навязывать.
3. Не убажывать.
4. Не торопить.
5. Не отвлекать.
6. Не потакать, но понять.
7. Не тревожиться и не тревожить.



Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать любого рода проблемы, особенно семейного характера, а также смотреть телевизор.

Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов с учётом особенности детей, возможной непереносимостью каких-либо продуктов.



В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Режим питания детей предусматривает не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них должны содержать горячее блюдо. Промежутки между приемами пищи не должны превышать 3.5-4 часа.



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!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида детский сад № 26 муниципального образования город Новороссийск, 353960, г.Новороссийск, с. Цемдолина, ул. Полевая, 10, Тел.: 8 (8617) 67-19-26, madou26nvrs@mail.ru

**СОВЕТЫ
ПО ПИТАНИЮ**



Подготовила Афанасьева О. М.