

«Родителям – о здоровом питании ребёнка»



Цель: формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.



**Чем проще пища, тем она приятнее – не
приедается,
тем здоровее и тем всегда и везде
доступнее.**

Л.Н. Толстой

**«Пусть еда будет вашим
лекарством, пока лекарства не стали
вашей едой»**

Гиппократ.



Культура потребления воды:

- Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную.
- Не поите ребенка кипяченой водой, вреда она не сделает, но и пользы тоже не будет.
- Какими бы полезными не были соки и травяные чаи, не заменяйте ими воду в рационе ребенка.
- Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности и, в среднем, составляют 80 мл на 1 кг его веса.



Что такое витамины?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.



АВИТАМИНОЗ –

нехватка витаминов в организме

Питание дошкольника должно быть четырёхразовым, со следующим распределением пищи:

- завтрак – 30%,
- обед – 40% - 50% ,
- полдник – 10%,
- ужин – 15% – 20%.

Последний приём пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до сна.





Пирамида здорового питания



Жир, масло, соль, сахар, сладости

Мясо, рыба, молоко, яйца

Овощи, фрукты

Хлеб, каши

Полезные рекомендации для родителей:

1. Красиво оформляйте блюда к столу
2. Избегайте неприятных разговоров и обсуждений за столом.
3. Ознакомьтесь с меню детского сада, чтобы не дублировать ужин
4. Введите семейную традицию по здоровому питанию в выходной день
5. Подавайте личный пример
6. По мере возможности объясняйте в чем разница между здоровой и не здоровой пищей, знайте чем можно заменить.