

Здоровое питание с детства

Здоровое питание является залогом здоровья ребенка. Предлагая ребёнку сбалансированное меню, богатое всеми необходимыми для роста ребёнка пищевыми веществами, включая витамины и минералы, Вы заботитесь не только о его здоровье сейчас, но и закладываете основу здорового образа жизни в будущем.

Сколько и каких продуктов необходимо употреблять ребёнку

- Потребность физически здорового активного ребёнка дошкольного возраста в энергии составляет 1500-1700 ккал. Это по 60 г белков и жиров, 250 г углеводов в день. Не забывайте, что клетчатка, содержащаяся в злаках, овощах и фруктах, также необходима дошкольнику.
- Вы должны помнить о том, что часть своих потребностей в пищевых веществах ребёнок должен удовлетворять за счёт молока и кисломолочных продуктов: они не только содержат полезные белки, жиры и витамины, но и являются важнейшими источниками кальция.

! Обилие в рационе овощей и фруктов – также необходимое условие здорового роста. Только свежие плоды могут обеспечить бесперебойное поступление в организм витамина С, многих минералов и разнообразных биологически активных соединений, обеспечивающих здоровье.

Детский сад и семья: сотрудничество!

- В России многие мамы по достижению ребёнком 3-4 летнего возраста возвращаются на работу, а значит, не могут присматривать за ним в дневное время. Малыш отправляется в детский сад, где его меню составляется независимо от желания родителей.
- Не стоит расстраиваться, в детских садах меню соответствует современным пищевым стандартам. Дети же постоянно двигаются, поэтому у них неплохой аппетит. Возможность принимать пищу в коллективе также подстёгивает аппетит ребёнка.
- Забирая ребёнка из садика, поговорите с воспитателем, знайте, как кушает Ваш ребёнок. Установите контакт и с самим ребёнком – пусть он каждый день рассказывает Вам, чем кормили в садике. Это позволит Вам корректировать его ежедневный рацион, добавляя по мере необходимости свежие овощи и фрукты, молочные и другие продукты.

С января 2023 года каша утром готовится на 100% молоке на полдник детям дают кисломолочные продукты.

Пример дневного меню для ребенка

3-6 лет 1-3 года

	Сад	Ясли
ЗАВТРАК:		
Бутерброд с маслом	30/5	20/5
Каша мультизлаковая вязкая с маслом	200/5	150/5
Чай полусл. с молоком	200	150
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		
Сок фруктовый разливной	100	100
ОБЕД:		
Салат «Квашеная капуста»	50	40
Суп карт.с рыб.консервами	200/25	150/25
Мякоть птицы туш. в соусе	50/50	40/50
Каша гречневая вязкая		
Компот «Плодово-ягодный» из изюма	200	150
Хлеб «Рябинушка»	1/20	1/20
Хлеб «Дарницкий»	1/41,43	1/41,43
ПОЛДНИК:		
Кефир	150	130
УЖИН:		
Десерт фруктовый Яблоко	140	135
Макароны запеч.с яйцом и маслом	150/5	150/5
Булочка домашняя	30	30
Кисель из концен.полуслад.	200	150
Хлеб «Рябинушка»	1/20	1/20
Энергетическая ценность	1724,48	1508,34
Стоимость 1 дня	146,50	116,32

Правильное питание на личном примере

- Единственный выход из ситуации – бороться с негативным влиянием на здоровье ребенка агрессивных пищевых продуктов дома. Вы должны показывать ребёнку пример. Пусть Ваш рацион будет составлен в основном из полезных продуктов: паровых или тушёных овощей и мяса, рыбы, супов свежих овощей и фруктов, молочных продуктов и круп.
- Не забывайте, что в этом возрасте главным авторитетом для ребёнка являются родители. Малыш постоянно открыт к восприятию новой информации, поэтому чаще рассказывайте ему о здоровом питании, упирая на бонусы, которое оно ему принесёт: высокий рост, интеллект, спортивные достижения. Пробуйте готовить вместе несложные, но полезные блюда (например, овощные и фруктовые салаты).

Помните! Впереди Вашего ребёнка ожидают школа, а затем подростковый возраст. И именно сейчас Вам необходимо сохранить и укрепить фундамент здоровья, на котором в будущем сможет устоять, преодолев физические и психологические стрессы, его организм.

- Если ваш ребенок здоров и получает разнообразное питание, то он не нуждается в дополнительном приеме витаминно-минеральных комплексов, но если врач рекомендует их прием, особенно в зимне-весенний период, то следует прислушаться к рекомендациям врача.

Доводы в пользу здоровой пищи

- Только в молоке есть кальций, необходимый твоим косточкам. Он поможет тебе вырасти и стать хорошим спортсменом.
- В рыбе много йода и полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для работы твоего мозга. Став умным, ты сможешь получить интересную работу.
- Овощи и фрукты содержат витамин С, который укрепляет твой иммунитет и не дает тебе болеть.
- Каша содержит клетчатку, которая, как дворник, очищает твой организм, а чистота – это сила и здоровье.

**МЫ ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ
КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
«ПРОФЕССИЯ-РОДИТЕЛИ!»**

**ОКАЗАНИЕ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПОМОЩИ
РОДИТЕЛЯМ (ЗАКОННЫМ
ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ) ПО РАЗЛИЧНЫМ
ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ**

**РЕЖИМ РАБОТЫ
КОНСУЛЬТАЦИОННОГО ЦЕНТРА**

ПН-ПТ 7.00-18.00

**СБ-ВС 9.00-18.00 индивидуально, по
согласованию с получателем услуги
по телефону: 8 (917) 245-09-51
звонки, смс (WhatsApp, Telegram)**

**телефон: 8 (8552) 58-90-23
e-mail: balkishrip@mail.ru
сайт grandbalkish.ru**

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ



МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №95 «БАЛКЫШ»

ПРОЕКТ СТАРТ

**(Содружество Талантливых Активных
Родителей Творцов)**

**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
«ПРОФЕССИЯ-РОДИТЕЛИ!»**

БЕСПЛАТНО

**консультируем родителей
(законных представителей)**



**ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

ул. Ахметшина, дом 113 (58/01)
остановка: трамвай «Рынок Южный»
автобус «60 комплекс»

ПРИХОДИТЕ, ЗВОНИТЕ!