

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение

МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей второй группы раннего возраста

«Питание ребенка и его здоровье. Советы родителям».

Выполнила: воспитатели

Кузнецова С. С.

Нагорнова Е. В.

Барнаул 2025

Ранний возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирования принципов правильного питания.



Правильное питание ребенка раннего возраста должно быть:

- 1) **Во-первых**, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.
- 2) **Во-вторых**, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
- 3) **В-третьих**, доброкачественным – не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.
- 4) **В-четвертых**, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходующую им

энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



Организация питания, рацион, режим и примерное меню

В соответствии с принципами организации питания детей раннего возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.

Фрукты, овощи, плодоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.



Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Завтрак	ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром.
Второй завтрак	включает в себя напиток или сок и (или) свежие фрукты, молоко, кисломолочные продукты.
Обед	должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре.
Полдник	ребенок должен выпивать стакан молока, кефира или простокваши, съедать печенье, ватрушку или булочку, фрукты.
Ужин	лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, давать не следует.

В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе ребенка. **Не рекомендуются:** копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Рекомендации родителям по питанию маленьких детей

Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка раннего возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню ребенка не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью

родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его правильному поведению за столом.

Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться столовыми приборами.

Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

Принимать пищу в спокойном состоянии. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом – это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском

хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот. Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.