

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА»

Уважаемые родители!

Правильное питание — важнейший фактор, определяющий здоровье, физическое и умственное развитие ребенка. В дошкольном возрасте закладываются основы пищевого поведения, которые сохраняются на всю жизнь.

Основные принципы питания дошкольников:

1. Сбалансированность рациона

Ежедневное меню должно включать:

- Белки (мясо, рыба, яйца, молочные продукты)
- Углеводы (крупы, овощи, фрукты)
- Жиры (растительные и животные в умеренном количестве)

2. Режим питания

Рекомендуется 4-5 приемов пищи в день:

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

3. Разнообразие продуктов

Старайтесь включать в рацион разные группы продуктов. Овощи и фрукты — обязательны каждый день!

4. Ограничение вредных продуктов

Минимизируйте:

- Сладости и газированные напитки
- Фаст-фуд
- Чипсы и сухарики
- Продукты с искусственными красителями

Практические советы:

- **Подавайте пример** — дети охотнее едят то, что видят на тарелке у родителей
- **Создавайте приятную атмосферу** за столом
- **Вовлекайте ребенка** в процесс приготовления пищи
- **Не заставляйте есть** через силу
- **Соблюдайте питьевой режим** — чистая вода должна быть всегда доступна

Примерное меню на день:

- **Завтрак:** каша, бутерброд с сыром, чай/какао
- **Обед:** овощной салат, суп, мясное/рыбное блюдо с гарниром, компот
- **Полдник:** фрукты, йогурт или творожная запеканка
- **Ужин:** тушеные овощи с мясом/рыбой или омлет

Помните: правильные пищевые привычки, сформированные в детстве, — это инвестиция в здоровье вашего ребенка на долгие годы!

С уважением,

Педагогический коллектив МБДОУ ДС КВ№15