

Памятка для родителей по организации питания дошкольника

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- ◆ не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- ◆ научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- ◆ можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- ◆ если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, но не: сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;
- ◆ если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, но не: компоты, кисели, сладкие напитки;



Советы родителям

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 10 «Белочка»



Здоровое питание



**Правильно питайся —
здоровья набирайся**

