

Консультация для родителей

“Как накормить ребенка или поговорить о здоровом питании”

Составила:
Инструктор по физической культуре
Платицина И.Г



«Человек рождается здоровым,
а все его болезни приходят к нему через рот с пищей»
Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят индивидуальный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе переваривания в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте усматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его полноценности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой опыт.

- *В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – злаковые, молочные, рыбные, растительные;*
 - *Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в разные недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Развивайте фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде.*
- Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

Родителям на заметку

- *Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.*