



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 5 «ЁЛОЧКА»

Консультация для родителей «Правильное питание для детей. Новогоднее меню»

Составила
консультацию:
Чижова Ю. В.

Талица, 2024



Консультация для родителей «Правильное питание для детей. Новогоднее меню»

Пищевое поведение начинает формироваться в раннем возрасте под влиянием традиций питания, принятых в семье.

Важно именно в дошкольном возрасте привить ребенку навыки правильного питания.

В домашних условиях, особенно в праздничные дни, придерживаться правил рационального питания.





Составление рациона.

При составлении рациона питания ребенка выбирают:

Завтрак

- горячее блюдо: кашу, запеканку, творожные или яичные блюда;
- бутерброд;
- горячий напиток

Обед

- салат или порционные овощи, рыбу слабосоленую
- первое блюдо – суп
- второе блюдо – гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы
- напиток: сок, компот или кисель



Составление рациона.

При составлении рациона питания ребенка выбирают:

Полдник

- напиток: молоко, кисломолочные напитки, соки или чай
- кондитерские изделия: пастила, зефир или халва

Ужин

- рыбные, мясные, овощные или творожные блюда
- салат или винегрет
- горячий напиток

На второй завтрак и прием пищи перед сном рекомендуются ягоды, фрукты и кисломолочные продукты.



Осторожно! Новогодние сладости.

Основная проблема в питании детей в новогодние дни – переизбыток сладостей. Несомненно, кондитерские изделия доставляют немало удовольствия малышам, но чрезмерное потребление углеводов становится причиной избыточной массы тела и ожирения, обостряет воспалительные и аллергические процессы. Именно сахар служит одной из основных причин развития кариеса.

Родителям лучше отдавать предпочтение орехам, сухофруктам, зефиру без глазури, пастиле на натуральном яблочном пюре, халве, а также разнообразным фруктам.



Кондитерские изделия
высококалорийны, их потребление
зачастую приводит к нарушению режима
питания и повышенному поступлению в
организм жиров и углеводов.

Кроме ограничения сладкого,
родителям следует оградить детей и от
употребления салатов с майонезом
высокой жирности (лучше выбирать
майонезы пониженной жирности),
копчёностей, солений, консервов.

**Примерный рацион питания ребенка в
праздничный день.**

Завтрак

Бутерброд с икрой зернистой (40 г)

Омлет с горошком зеленым запеченный (80 г)

Желе из лимонов и мандаринов (60 г)

Какао на молоке (180 г)

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной (100 г)

Обед

Винегрет овощной с оливковым маслом (60 г)

Уха ростовская (250 г)

Пирожок печеный с яйцом и зеленым луком
(100 г)

Ватрушка картофельная с фаршем (200 г)

Компот из фруктов и ягод (180 г)



Примерный рацион питания ребенка в праздничный день.

Полдник

Салат фруктовый (яблоки, груши,
мандарины, персики) (60 г)

Йогурт натуральный (125 г)

Ужин

Салат из моркови с изюмом

Сырники из творога

Чай с лимоном и мятой

В праздничные дни необходимо использовать все возможности для активного проведения времени на открытом воздухе. Это будет способствовать не только хорошего аппетита у ребенка, но и правильному протеканию процессов пищеварения.