



**ИНТЕЛЛЕКТ**

**ТВОРЧЕСТВО**

**ЗДОРОВЬЕ**

*«Не нужно приучать детей к тонким и однообразным вкусовым ощущениям. Не следует избаловывать их в еде. Это только ограничивает в будущем их приспособление к меняющимся условиям жизни» — Ив. Павлов*

Питание ребенка, а также его воспитание тесно связаны между собой. Уже в раннем возрасте дети обладают достаточно хорошо развитым чувством вкуса. У них появляются любимые и нелюбимые блюда, легко создаются различные привычки, начинают отчетливо сказываться некоторые черты характера.

Часто ребенок неохотно принимает новую, ранее не знакомую ему пищу. Новые блюда надо вводить в рацион питания ребенка постепенно, частично заменяя жидкие и полужидкие блюда более плотными, требующими пережевывания. И всегда надо помнить: ***ТОЛЬКО ЕДА С АППЕТИТОМ МОЖЕТ БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНОЙ!***

Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит ребенка. Между тем, именно от родителей во многом зависит, чтобы аппетит его ребенка был хорошим. Плохо едят дети, которые мало бьются на воздухе, мало двигаются, не умеют в должной мере пользоваться столовыми приборами, либо начинают заболевать. На этот счет существуют несложные правила:

***НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ:***

- Не кормите ребенка насильно
- Не отвлекайте его от еды разговорами, чтением, игрой и т.д.
- Не кормите ребенка на ходу
- Не применяйте поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное
- Не обнаруживайте своего волнения и раздражительности по поводу отказа ребенка от еды

- не перебивайте аппетит сладостями
  - не кормите чем-попало детей по дороге домой в магазинах, киосках. Это не только не гигиенично, но и обязательно испортит его аппетит
- НЕ РАЗРЕШАЙТЕ:***
- размазывать пищу по тарелке
  - водить руками по столу
  - играть столовыми приборами
  - пробовать следующие блюда, пока не съедены первое, второе блюда
  - выходя из-за стола, не брать с собой еду
  - вставать из-за стола, не окончив еды и без разрешения взрослых.

Проходит время и Ваш ребенок приходит в детский сад. Родителей, в первую очередь, волнует вопрос о питании в детском саду – как и чем, будут кормить малыша. Однако повода для волнений нет – организация питания в детском саду регулируется многочисленными законодательными актами. Вся деятельность дошкольного учреждения, функционирование всех его служб, организация жизнедеятельности, питания, сна, игры детей регламентируется Постановлением гласного санитарного врача РФ № 26 от 15.03.2013г» *Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ»*

Важно приучить малыша дома к правильному детскому питанию, и тогда питание в детском саду воспримется ребенком естественно. Придя в детский сад, дети, которые дома едят только то, что им нравится и, чаще всего, однообразную пищу, могут столкнуться с большой для них проблемой. Ведь привыкнув кушать дома булочки, колбаску и прочее, ребенок испытывает настоящий стресс, когда 3 раза в день ему предлагают то, что он никогда не ел раньше.

Нормы питания в детском саду обязательно включают в себя сбалансированное питание с нужным для детского организма количеством белков, жиров, углеводов. «Нехочухе» трудно смириться с новым для него питанием в детском саду — тушеные овощи и запеканки, молочные каши, супы и многое такое, к чему если не приучить с младенчества, позже трудно привыкнуть. И мамина задача сделать так, чтоб питание в детском саду не стало каждодневным кошмаром для ребенка.

Программа питания в детском саду разработана так, чтобы малыши получали разнообразную и полноценную пищу ежедневно. В рацион детей включаются рыбные и мясные блюда, творог, омлеты, каши молочные, картофельное пюре, различные запеканки, фруктовые и овощные культуры. Специально рассчитывается калорийность продуктов на определенную возрастную категорию ребенка (до 3 лет и с 3 до 7 лет).

Размеры порций, ежедневное количество необходимых питательных веществ для ребят разных возрастов – все эти цифры зафиксированы в правительственных законодательных актах и санитарных правилах,

разработанных на федеральном уровне. Как, впрочем, и рекомендованное 10-дневное меню, которого работники детских садов обязаны придерживаться.

Очень большое значение для усвоения пищи имеет **РЕЖИМ ПИТАНИЯ**, т.е. правильное распределение приемов пищи в течение дня. Организация питания в детском саду включает в себя завтрак, второй завтрак, обед, и полдник.

### **РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ДОО**

<i>Время приема пищи</i>	<i>Режим питания детей в ДОО при 12-часовом пребывании детей</i>
8.30-9.30	завтрак
10.30 – 11.00	Второй (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ) завтрак В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи — второй завтрак, включающий напиток или сок, свежие фрукты, молоко, кисломолочные продукты.
12.00-13.00	Обед
15.30-16.00	Полдник При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

Строго соблюдая часы приема пищи, в тоже время нельзя допускать торопливости во время еды. Дети должны привыкнуть спокойно и тщательно пережевывать пищу.

**Уважаемые родители!** Для того, чтобы Вы были в курсе организации питания в нашем детском саду, ежедневно читайте вывешенной для Вас меню на весь день. Там указано не только, что будет кушать Ваш ребенок, но сколько в раз в день и какую норму скушать ему положено.

Никогда не стесняйтесь спросить воспитателя о состоянии аппетита Вашего ребенка, его желанием кушать предложенную пищу.

Обязательно сообщите педагогу и медицинским работникам о том, какие продукты вызывают у Вашего ребенка аллергию или которые он еще не употреблял в пищу.

Все Ваши замечания помогут воспитателям правильно организовать процесс питания детей в группе, помочь Вашему ребенку, если ему требуется какая-то помощь в процессе питания.