

КАК СФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИВЫЧКУ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ?

Установите четкий режим питания: завтрак, обед, полдник, ужин и дополнительный перекус перед сном (если ребенок испытывает голод). Интервал между приемами пищи составляет около 3 часов.

Завтрак обязательно должен быть плотным и включать полезные продукты: каши, творог, яйца, фрукты, цельнозерновые хлебцы. Включайте блюда, богатые белком и углеводами, чтобы обеспечить ребенка энергией на первую половину дня.

Обед состоит из первого и второго блюд, включая овощные салаты и свежие овощи. Обязательно предлагайте супы, мясные или рыбные блюда, гарнир из круп или овощей.

Полдник — легкий приём пищи, содержащий кисломолочные продукты, печенье, фрукты или сухофрукты. Этот прием пищи помогает избежать сильного голода перед ужином.

Ужин лёгкий, преимущественно состоящий из белка и углеводов (рыба, мясо птицы, тушёные овощи, омлет).

Избегайте тяжёлой еды поздно вечером, чтобы ребёнок хорошо спал ночью.

Перекусы (например, второй завтрак или вечерний чай) включают фрукты, йогурт, кефир, сырники или творожные запеканки.

Ограничьте сладкое и мучное в качестве перекусов.

Дополнительные советы:

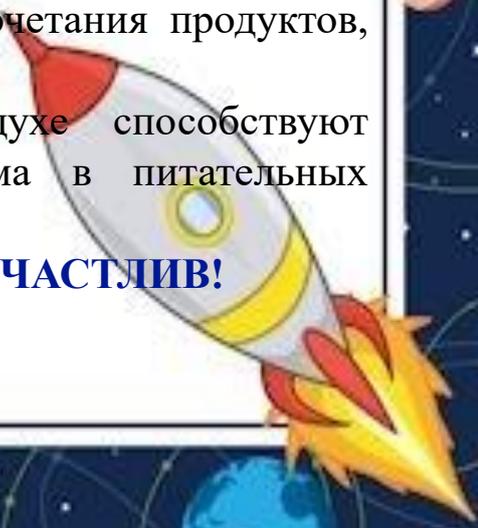
Родители сами являются примером правильного пищевого поведения. Регулярно завтракайте всей семьей вместе с ребенком, демонстрируя важность соблюдения режима питания.

Создавайте яркие впечатления вокруг приемов пищи, привлекая внимание ребёнка необычными рецептами, оформлением тарелок, сказочными историями про еду.

Используйте разные способы приготовления и сочетания продуктов, чтобы еда была разнообразной и привлекательной.

Регулярные прогулки, игры на свежем воздухе способствуют улучшению аппетита и потребности организма в питательных веществах.

ВАШ МАЛЫШ ЗДОРОВ, АКТИВЕН И СЧАСТЛИВ!



КАК ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКОГО И ВОСПИТАТЬ ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ?

Примеры взрослых играют ключевую роль. Показывайте ребенку собственный пример: ешьте сами овощи, фрукты, ягоды, сухофрукты, отдавая предпочтение полезным продуктам над конфетами и пирожными.

Здоровое окружение дома. Старайтесь покупать меньше сладостей и предлагать их ребенку лишь иногда. Храните свежие фрукты и натуральные закуски доступными для ребенка.

Разнообразие вкусов. Учите ребенка различать вкус овощей, фруктов, орехов, натуральных молочных продуктов, предлагая новые виды здоровых перекусов.

Нет запретам, только умеренность. Объясняйте ребенку важность ограничений в потреблении сладкого, но избегайте жестких запретов. Иногда позволяйте лакомства, создавая ощущение праздника.

Ритуалы и правила приема пищи. Создавайте уютную атмосферу во время семейных обедов и ужинов, учите ребенка медленно пережевывать пищу, чувствовать насыщение и наслаждение процессом.

6. Воспитание чувства меры. Помогите ребенку научиться останавливаться, когда он чувствует себя сытым. Используйте маленькие тарелки и предложите малышу самому выбрать размер своей порции.

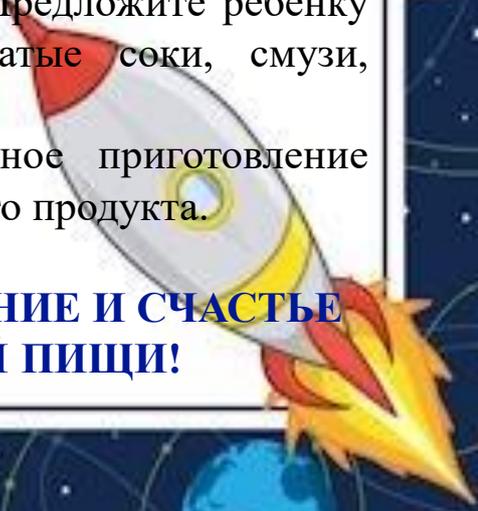
Физическая активность и позитивные эмоции. Спортивные игры, прогулки на свежем воздухе помогают повысить настроение и снизить тягу к сладостям. Постарайтесь создать условия для активного образа жизни семьи.

Отказ от пустых обещаний и наказаний. Никогда не обещайте ребенку сладкое как награду за хорошее поведение или отказ от капризов. Не ругайте ребенка за желание съесть десерт.

Альтернативы сахаросодержащим продуктам. Предложите ребенку альтернативные варианты угощений: свежевыжатые соки, смузи, домашние запеканки, творог с медом или вареньем.

Семейные мероприятия. Организуйте совместное приготовление полезной еды, рассказывая ребенку о пользе каждого продукта.

ВАШ МАЛЫШ ЧУВСТВУЕТ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ И СЧАСТЬЕ ОТ ВКУСА НАСТОЯЩЕЙ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ!



КАК ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ ПРИВЫЧКУ ЗАВТРАКАТЬ?

Регулярность: Начинайте каждый день с завтрака. Сделайте утреннюю трапезу частью распорядка дня вашего ребенка. Просыпайтесь заранее, чтобы ребенок успел спокойно позавтракать перед детским садом.

Полезные продукты: Обеспечьте разнообразие полезных продуктов на столе. Предлагайте каши, цельнозерновые хлебцы, фрукты, йогурт, яйца, нежирное мясо, орехи. Избегайте сладких хлопьев и выпечки промышленного производства.

Совместный прием пищи: Покажите пример своему ребенку, завтракая вместе с ним. Дети любят подражать взрослым, поэтому совместный завтрак станет хорошей мотивацией.

Интересное оформление блюд: Привлекательно оформляйте блюда. Например, готовьте фигурные бутерброды, украшайте кашу ягодами или фруктами, формируя забавные узоры.

Ограничение гаджетов: Уберите телевизор и мобильные устройства подальше от стола. Пусть завтрак проходит в спокойной атмосфере без отвлекающих факторов.

Постепенное увеличение порции: Если ребенок отказывается от большого количества еды сразу, начните с небольших порций и постепенно увеличивайте объем.

Поощрение за успехи: Хвалите ребенка за регулярное употребление завтраков. Можно ввести систему поощрений, например, наклейки или небольшие призы.

Правильное расписание сна: Ребенок должен высыпаться, чтобы иметь аппетит утром. Следите за режимом сна, укладывая малыша спать вовремя вечером.

ВАШ МАЛЫШ ЗАВТРАКАЕТ КАЖДОЕ УТРО!



КАК СФОРМИРОВАТЬ ПРИВЫЧКУ ПИТАТЬСЯ РАЗНООБРАЗНО И ПОЛЕЗНО?

Белковые продукты. Белок необходим для построения клеток тела и укрепления иммунитета. Мясо птицы, рыба, яйца, молочные продукты (творог, сыры). Употребляйте белок ежедневно в составе основных блюд: куриные котлеты, рыбу, яичницу, творожки.

Железосодержащие продукты. Железо обеспечивает кроветворение и предотвращает анемию. Красное мясо, печень, гречка, фасоль, шпинат, яблоки, гранат. Добавляйте красное мясо в рацион минимум два раза в неделю, вводите растительные источники железа регулярно.

Калий. Калий важен для сердца и нервной системы.

Бананы, картофель, курага, орехи, авокадо, зелёные листовые овощи. - Давайте ребёнку пюре из картофеля, салатика с зеленью, включайте в меню сушёные абрикосы.

Витамины группы В. Эти витамины важны для энергетического обмена и нормальной работы мозга.

Молоко, овсянка, орехи, бобовые, злаки.

Готовьте кашу утром, давайте ребёнку бутерброды с сыром и орехами, предлагайте напитки из шиповника.

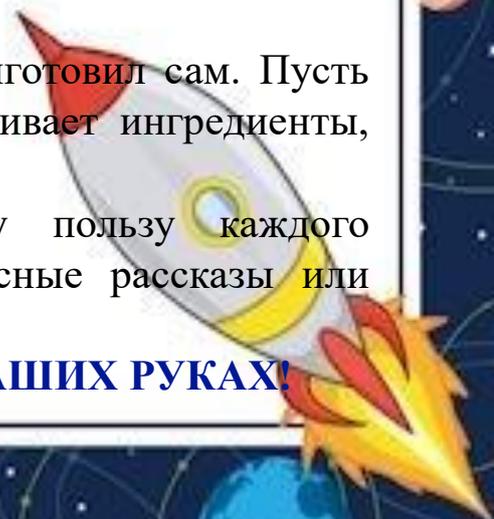
Фрукты и ягоды. Свежие плоды содержат много витаминов и антиоксидантов. Яблоки, груши, апельсины, малину, смородину, клубнику. Ежедневно кормите ребёнка свежими фруктами и ягодами, готовьте витаминные компоты. **Овощи.** Они насыщают организм клетчаткой, микроэлементами и полезными волокнами. Морковь, капуста, огурцы, помидоры, кабачки, брокколи. - Заправляйте салаты натуральными соусами, украшайте основное блюдо нарезанными овощами.

Приучаем постепенно. Новые вкусы вводить медленно, пробуя малыми порциями. Например, предлагать кусочек незнакомого продукта раз в три-четыре дня.

Готовим вместе. Ребёнок охотно ест то, что приготовил сам. Пусть участвует в приготовлении простых блюд: смешивает ингредиенты, раскладывает начинку на пирог.

Рассказываем истории. Объясняйте малышу пользу каждого продукта простым языком, придумывая интересные рассказы или сказки.

ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ РЕБЁНКА — В ВАШИХ РУКАХ!



КАК СФОРМИРОВАТЬ ПРИВЫЧКУ ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ У ДЕТЕЙ?

Понимание важности воды. Объясните ребенку простым языком, почему вода важна для организма:

Вода необходима для роста клеток тела.

Она помогает нам чувствовать себя бодрыми и энергичными.

Помогает очищению организма от вредных веществ.

Различение голода и жажды.

Часто дети путают чувство голода с жаждой. Чтобы избежать этого, следуйте таким правилам:

Прежде чем предложить еду, предложите попить стакан чистой воды.

Объясняйте ребенку разницу между чувством сытости и утолением жажды.

Формирование положительного опыта.

Создавайте позитивные ассоциации с водой: - Предлагайте разные варианты подачи воды: бутылочки, стаканы разных форм и цветов. - Поощряйте желание выпить воды словами похвалы («Молодец, хорошо сделал!»).

Регулярность употребления.

Приучайте ребенка регулярно пить чистую воду:

Начинайте утро с стакана теплой воды перед завтраком.

Всегда берите бутылку воды с собой на прогулку или в детский сад.

Напоминайте ребенку пить воду каждые два часа небольшими порциями.

Игровая форма воспитания. Используйте игры и соревнования для формирования привычек: - Играйте в игру «Кто быстрее выпьет водичку». - Создайте совместный ритуал приема воды всей семьей.

Пример взрослых. Будьте примером для подражания:

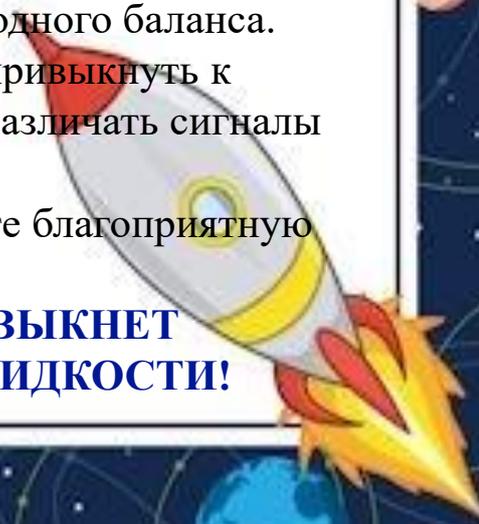
Сами пейте достаточно воды ежедневно.

Демонстрируйте ребенку важность поддержания водного баланса.

Эти советы помогут вашему ребенку постепенно привыкнуть к правильному потреблению жидкости и научиться различать сигналы своего организма.

Поддерживайте интерес ребенка к воде и создавайте благоприятную атмосферу вокруг этого процесса.

**ВАШ МАЛЫШ ПОСТЕПЕННО ПРИВЫКНЕТ
К ПРАВИЛЬНОМУ ПОТРЕБЛЕНИЮ ЖИДКОСТИ!**



КАК СФОРМИРОВАТЬ У РЕБЕНКА ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Правильное потребление фруктов и овощей.

Что важно объяснить ребёнку:

Фрукты и овощи обязательно надо мыть перед употреблением.

Мытьё удаляет грязь, микробы и возможные остатки химикатов.

Практические шаги:

1. Показывайте пример: мойте фрукты и овощи сами, привлекая внимание ребёнка.
2. Используйте специальные детские губки или щётки для мытья фруктов и овощей.
3. Сделайте процесс интересным: вместе выбирайте яркие и красивые продукты в магазине, рассказывая о пользе каждого фрукта или овоща.
4. Если ребёнок сопротивляется, предлагайте блюда, включающие любимые им ингредиенты, предварительно подготовленные должным образом.

МЫТЬЁ РУК ПЕРЕД ЕДОЙ. Почему это важно:

Чистые руки предотвращают попадание микробов в организм.

Прививая такую привычку, мы заботимся о здоровье ребёнка и формируем ответственное отношение к личной гигиене.

Простые правила:

1. Регулярно напоминайте ребёнку о необходимости мыть руки перед каждым приёмом пищи.
2. Покажите правильный способ мытья рук: тёплая вода, мыло, тщательное промывание ладоней, пальцев и промежутков между ними.
3. Подберите детскую ручку-мыло или гель, которые понравятся малышу своей формой, цветом или запахом.
4. Вместе придумайте песенку или стишок, который напомним ребёнку последовательность действий при мытье рук.

Совместные мероприятия. Для закрепления полезных привычек полезно проводить интересные занятия совместно с ребёнком:

Организовать домашнюю кулинарную мастерскую, готовя вкусные и полезные блюда.

Устроить соревнование «чистых ручек»: кто лучше всех помыл руки?

Читать сказки и рассказы, посвящённые вопросам гигиены и питания.

У ВАШЕГО МАЛЫША ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ!

