

# Разговор о правильном питании. Советы родителям.

**1. Методические рекомендации Роспотребнадзора "Контроль за организацией питания в детских организованных коллективах (для родительских комитетов, органов общественного контроля)"**

**2. Памятка для родителей**

## КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

### ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

**Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!**

**МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.**

- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.
- После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).
- За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого - пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.
- В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.
- Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.
- Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

**ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.**

**ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.**



**НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.**

**ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПЮРЕ – ДО 250 г.**

- Детям уже можно давать копченую и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.
- Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

**НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.**

- Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

**ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.**

**НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.**

Блюда детского питания не рекомендуется заблаговременно готовить и впоследствии разогревать.

**СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:**

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Крупа, макароны, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	250
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сухие	15
Мясо	100
Рыба	50
Яйца	1/2
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сыр	5
Кондитерские изделия	10

**ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.**

## 3. Игры для детей по питанию.

- **Дидактическая игра "Продукты питания"**

*Цель: знакомство с названиями различных продуктов, закрепление в словаре обобщающего понятия "продукты питания".*



- **Дидактическая игра "Какой? Какая? Какое?"**

*Цель: формировать умения заканчивать высказывание, начатое взрослым; подбирать подходящее слово, согласовывать его с другими словами в предложении; умение подбирать прилагательные и согласовывать их с существительными в роде, числе, падеже; развивать речь детей и активизировать в их речи прилагательные.*

# КАКОЙ СУП?

из гречки -  
гречневый



из рыбы -  
рыбный



из картофеля -  
картофельный



из риса -  
рисовый



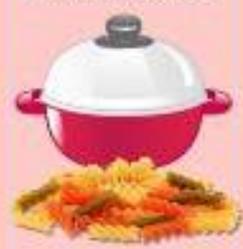
из гороха -  
гороховый



из курицы -  
куриный



из вермишели -  
вермишелевый



из грибов -  
грибной



# КАКАЯ КАША?

из риса -  
рисовая



из пшена -  
пшеничная



из перловки -  
перловая



из манки -  
манная



из кукурузы -  
кукурузная



из гречки -  
гречневая



из овсянки -  
овсянная



## КАКОЙ СОК?

из банана -  
банановый



из яблока -  
яблочный



из моркови -  
морковный



из ананаса -  
ананасовый



из тыквы -  
тыквенный



из вишни -  
вишневый



из апельсина -  
апельсиновый



из томата -  
томатный



## КАКОЕ ВАРЕНЬЕ?

из яблок -  
яблочное



из вишни -  
вишневое



из апельсина -  
апельсиновое



из черники -  
черничное



из клубники -  
клубничное



из малины -  
малиновое



из груши -  
грушевое



4.



### Электронные ресурсы по питанию

- **Питание** - на сайте предложены рекомендации по питанию детей;
- **[detskoe-menu.ru](http://detskoe-menu.ru)** - Меню ребенка и рацион питания детей;
- **[Kuking.net](http://Kuking.net)** - на данном сайте находится масса рецептов для ребенка любого возраста;
- **[Поваренок.ru](http://Поваренок.ru)** - множество вкусных блюд с рецептами и фото для Ваших детей;
- **[Say7.info](http://Say7.info)** - кулинарные рецепты с пошаговыми фотографиями;
- **[detskierecepty.ru](http://detskierecepty.ru)** - кулинарный блог «Детские рецепты»;
- **[Здоровая еда](http://Здоровая еда)** - сайт о правильном и полезном питании;
- **[ollforkids.ru](http://ollforkids.ru)** - сайт для детей и родителей. Готовим ребенку;
- **[кулинарам.рф](http://кулинарам.рф)** - Кулинарные рецепты - про еду, как и что приготовить на ужин вкусно;
- **[recteptydliadetei.ru](http://recteptydliadetei.ru)** - Кулинарные рецепты для детей. Детское меню на каждый день.
- **[Кулинария для детей](http://Кулинария для детей)** - на данном сайте вы можете найти много рецептов для детей;
- **[Готовим дома](http://Готовим дома)** - Кулинарный сайт для родителей и детей;
- **[Готовим дома рецепты](http://Готовим дома рецепты)** - кулинарные рецепты, которые с легкостью можно приготовить дома;
- **[Готовим Дома](http://Готовим Дома)** — лучшие рецепты для домашнего приготовления;
- **[Кулинямка](http://Кулинямка)** — кулинарный сайт