

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Что необходимо для обеспечения ребёнку рационального и сбалансированного питания»

Рациональное питание — это не строгая диета, а вкусная и полезная привычка на всю жизнь. Она закладывается в семье и поддерживается в детском саду.



1. РЕЖИМ – ЕДИМ ПО ЧАСАМ

- ❖ Три основных приёма пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса.
- ❖ Интервал между едой — 3–4 часа.
- ❖ Ужин — не позднее чем за 1,5–2 часа до сна (примерно в 19:00).
- ❖ Никаких «кусочничаний» между приёмами (сладкий сок, печенье — это тоже еда).

Режим помогает ребёнку проголодаться вовремя и съесть всё с аппетитом.



2. БАЛАНС – СОБИРАЕМ ЗДОРОВУЮ ТАРЕЛКУ

Формула идеальной тарелки для дошкольника:

- ¼ тарелки – белки (строительный материал): нежирное мясо, рыба, птица, яйца, творог, бобовые.
- ¼ тарелки – медленные углеводы (энергия): каши (гречневая, овсяная, пшённая), цельнозерновой хлеб, макароны из твёрдых сортов.
- ½ тарелки – овощи, фрукты, ягоды (витамины и клетчатка), причём овощей в 2 раза больше, чем фруктов.

Добавляем полезные жиры (для мозга и иммунитета): растительное масло в салат, сливочное в кашу, орехи (если нет аллергии).
Чем больше цветов на тарелке, тем лучше!



3. КАЧЕСТВО – МИНИМУМ «МУСОРНОЙ» ЕДЫ

Ограничиваем:

- ❖ сахар, конфеты, сладкую выпечку (не чаще 1–2 раз в неделю, как угощение);
- ❖ сладкие газированные напитки и пакетированные соки;
- ❖ жареное, копчёное, маринованное, фастфуд, полуфабрикаты.

Приветствуем:

- ❖ варёные, тушёные, запечённые, паровые блюда;
- ❖ чистую воду — главный напиток (примерно 1–1,2 л в сутки).

4. ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Предлагайте воду между приёмами пищи.

Соки, компоты, морсы — это еда, а не замена воде. Не приучайте запивать еду: пусть ребёнок учится жевать и различать вкус.

5. ГЛАВНЫЕ ХИТРОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Правило одного укуса: ребёнок должен попробовать всё, что лежит на тарелке, но не обязан доедать.

Готовим вместе: даже трёхлетка может помыть овощи, разложить салфетки или украсить блюдо.

Красивая посуда и сервировка: яркая тарелка с героями, «взрослые» столовые приборы, необычная форма еды повышают интерес.

Без мультиков и уговоров: приём пищи — не развлечение и не наказание. Убрали экраны — появился вкус к еде.

Личный пример: если вы сами с аппетитом едите брокколи, ребёнок обязательно захочет попробовать.

6. ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

- ❖ Заставлять есть «через не могу».
- ❖ Наказывать едой или награждать сладостями.
- ❖ Сравнивать с другими детьми («А вот Петя всё съел»).
- ❖ Кормить отдельно от семьи, в спешке или под телевизор

7. ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

- Федеральный портал «Растим детей. Навигатор для современных родителей» (растимдетей.рф) — раздел «Здоровье и питание»: видеоролики, инфографика, рецепты.
- Региональная платформа «Успешные родители» (Свердловская область) — методические материалы, рекомендации педиатров и педагогов.

ПОМНИТЕ: здоровые привычки закладываются в семье. Ваш пример и поддержка — лучший рецепт рационального питания для ребёнка!

Памятка подготовлена с использованием материалов портала «Растим детей» и платформы «Успешные родители».