

## Советы родителям по организации питания

Организация детского питания – дело очень серьезное.

Желательно учитывать следующее:

- не допускать, чтобы ребёнок переел или испытывал чувство голода;
- на четвёртом году жизни объём съедаемого за один приём должен приблизительно составлять 400 – 450 мл (безусловно, существуют индивидуальные колебания)
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребёнку пить натошак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков).
- если ребёнок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир. !!! НО НЕ: сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;

Если ребёнок хочет пить, лучше всего утолят жажду минеральная вода, вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас.



!!! НО НЕ: компоты, кисели, сладкие напитки.

Не заставляйте малыша есть через силу. Если ваши объяснения не помогают, понаблюдайте за ним, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими

проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, вызванное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.).

Не следует наказывать ребёнка, лишая его любимой пищи, **ПОМНИТЕ!** Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят, всё слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе.

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ** хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное, спокойное общение во время еды.

**НЕ** фиксируйте во время еды внимание детей на неудачах, но запомните, что у кого не получается, чтобы потом задать ему правильный алгоритм действий.

Каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребёнку с акцентом на том, что это именно для него.

Каждый приём пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных; если салаты – то свежеприготовленные /за 10 – 20 минут до раздачи/.

Лучший способ приготовления еды – на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Пища для детей этого возраста должна быть не протёртая, а в натуральном виде.

Внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера и, конечно же, эстетическая одежда педагога или взрослого – всё это помощники хорошего аппетита.

