



Диетическое питание



Что такое?



Для кого?



Основные правила

Правила диетического питания

- Соблюдение режима питания
- Разнообразиие блюд
- Правильное приготовление блюд
- Умеренность в принятии пищи



Тема урока: Питание детей ясельного возраста.



Повторение темы: Уход за грудным ребенком.

- *Пеленание грудного ребенка*
- *Набор ухода за новорожденным*



Дополнительное питание для малыша

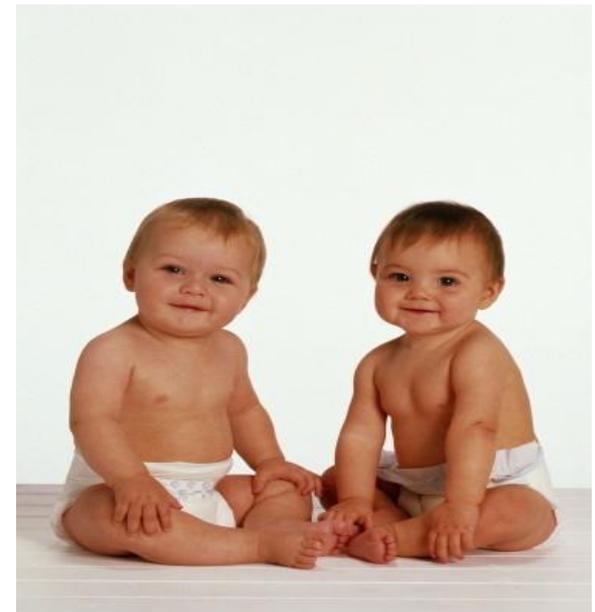
2 месяца – яблочный, морковный соки

4 месяца – овощное пюре, творог

6 месяцев – гречневая, овсяная, рисовая каши

9 месяцев – овощные супы, протертое мясо

1 год – диетическое питание



Ясли-специальное детское учреждение для детей от одного до трёх лет.



Ясельный возраст.



Один год.



Три года.

АВИТАМИНОЗ- НЕХВАТКА ВИТАМИНОВ.



Рассмотрим следующую **ситуацию**: Семья садится обедать. В меню: жирная солянка, жаренный картофель с рыбой, сладкий кофе, на столе – соленые грибы.



Может ли малыш принимать такую пищу?

Можно:

- Разнообразная пища
- Правильно приготовленная пища (тушеная, вареная).



Нельзя:

- Жирная пища
- Острая пища
- Кислая пища
- Слишком сладкая пища



Рацион – норма продуктов необходимая ребёнку на день.



Правила кормления

- 1.Почасовое распределение кормления.
- 2.Питание должно быть разнообразным.
- 3.Следует уважать вкусы и желания ребенка.
- 4.Давать еду небольшими порциями.
- 5.Между кормлениями давать кусочки яблока, кипяченую воду, соки.



Показания

1. Шестиразовое кормление.
2. Для полноценного развития ребенка, чтобы ребенок хорошо развивался, был активным и здоровым.
3. Пищу нельзя навязывать силой.
4. Желудок маленький, много еды очень вредно.
5. Для улучшения пищеварения.



Режим питания

Трапеза	Группы	Время
Завтрак 1	Младшая	8.30-8.55
	Средняя	8.30-8.55
	Старшая	8.30-8.55
	Подготовительная	8.30-8.55
Завтрак 2	Младшая	09.50-10.00
	Средняя	10.00-10.10
	Старшая	10.00-10.10
	Подготовительная	10.10-10.20
Обед	Младшая	12.10-12.40
	Средняя	12.15-12.45
	Старшая	12.20-12.50
	Подготовительная	12.30-13.00
Полдник	Младшая	15.40-16.10
	Средняя	15.30-16.00
	Старшая	15.50-16.10
	Подготовительная	15.45-16.05
Ужин	Все группы	Ужин дома

Рецепты приготовления блюд для ясельного возраста

- Почасовое распределение кормлений:
- - **утренний завтрак** после пробуждения (молоко или творожок);
- - **второй завтрак** (молочные каши, фрукты, свежее яйцо);
- - **обед** (овощное пюре, мясо или мясной бульон, фрукты, печенье);
- - **полдник** (молоко, кефир, фрукты, печенье, йогурт);
- - **ужин** (творожок, печенье, молоко или чай, рыба, запеканка);
- - **перед сном** (кефир или молоко).



Помни! Здоровое питание-здоровый малыш.