



## Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста.

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- ✚ не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- ✚ научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- ✚ можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- ✚ если ребенок 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 ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, *но не: компоты, кисели, сладкие напитки;*
- ✚ не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, наблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

**Помните!** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно — таки сложное дело.



Подборка материала: Шабунина А.А.

старший воспитатель БМАДОУ «Детский сад  
№18».