

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПИТАНИЮ

Дорогие наши родители! Скоро двери нашего сада откроются для ваших малышей, и чтобы период адаптации был более гладким и приносил только радость, просим прислушаться к нашим рекомендациям.

Как известно, особенности пищевого поведения закладываются в детстве и носят устойчивый характер. Дети, которые питаются неправильно, скорее всего, не изменят своим привычкам в зрелом возрасте и окажутся подвержены серьезным и опасным заболеваниям.

По результатам проведенного НИИЦ исследования выяснилось, что готовность детей пробовать новые продукты тесно связано с поведением родителей.

Дети находятся в ДОО 10-11 часов. Четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник) - обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80 %, поэтому важно не просто накормить воспитанников, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у них рациональное пищевое поведение.

Роль родителей

Отношение в семье к приему пищи, вкусовым предпочтениям активно перенимается ребенком. Наиболее близким человеком, образцом для подражания для ребенка, прежде всего, выступает мать. С ней дошкольник чаще общается, делится впечатлениями, ее больше, чем остальных членов семьи, слушается.

Влияние матери и отца в формировании вкусовых привычек намного сильнее влияния других взрослых: бабушек и дедушек, воспитателей, нянь, гувернеров.

В ДОО дети нередко отказываются от незнакомых полезных блюд. Это проявление неофобии – боязни употребления в пищу новых продуктов и блюд. Неофобия – естественный защитный механизм, позволяющий ребенку избежать употребления в пищу незнакомых и неопознанных веществ.

Детский сад работает по утверждённому типовому цикличному 10-дневному меню, разработанному Управлением социальным питанием Санкт-Петербурга. Внесение изменений в данное меню не предусмотрено.

Рекомендации по психологическим аспектам организации питания в детском дошкольном учреждении

1. Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями.

2. Не следует кормить ребенка завтраком до прихода в детский сад. Это снижает аппетит и способствует формированию отрицательного отношения к употреблению пищи.

3. **Очень важно приучать ребенка заранее к похожим блюда.**

Завтрак состоит из:

- молочных каш (овсяная, пшеничная, пшенная, гречневая, рисовая, ячневая, манная);
- омлет;
- сыр, масло, отварное яйцо;
- чай с сахаром, какао с молоком, кофейный напиток, чай с молоком, йогурт.

Второй завтрак:

- фрукты (апельсин, груша, яблоко, банан),
- йогурт,
- ряженка.

Обед:

Первого блюда:

- щи из свежей капусты,
- щи из квашеной капусты,
- борщ,
- рассольник,
- супы (картофельный, с клецками, с горохом, с макаронными изделиями);

Салаты: отварная свекла, помидоры, огурцы, из отварной моркови с яблоком; винегрет; икра кабачковая.

Вторые блюда:

котлеты мясные, куриные, рыбные;
печень – по строгановски и тефтели из печени;
рулеты и запеканки из мяса и рыбы.
Гарнир в основном из разнообразных овощей (тушеных и отварных).

Напитки: компот из яблок, изюма, сухофруктов; сок яблочный.

Полдник:

- запеканки (творожная, овощная, манная с яблоком, рисовая с творогом);
- оладьи из творога,
- пудинги овощные и творожные.

Уважаемые родители! Большая просьба включить данные продукты и блюда в ежедневный рацион ребенка, чтобы быстрее приучить его к изменившемуся рациону питания.

С уважением работники детского сада!