

# Правильное питание для ДОШКОЛЬНИКОВ



**Пища** – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей. Питание должно быть разнообразным. В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные.

Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели.



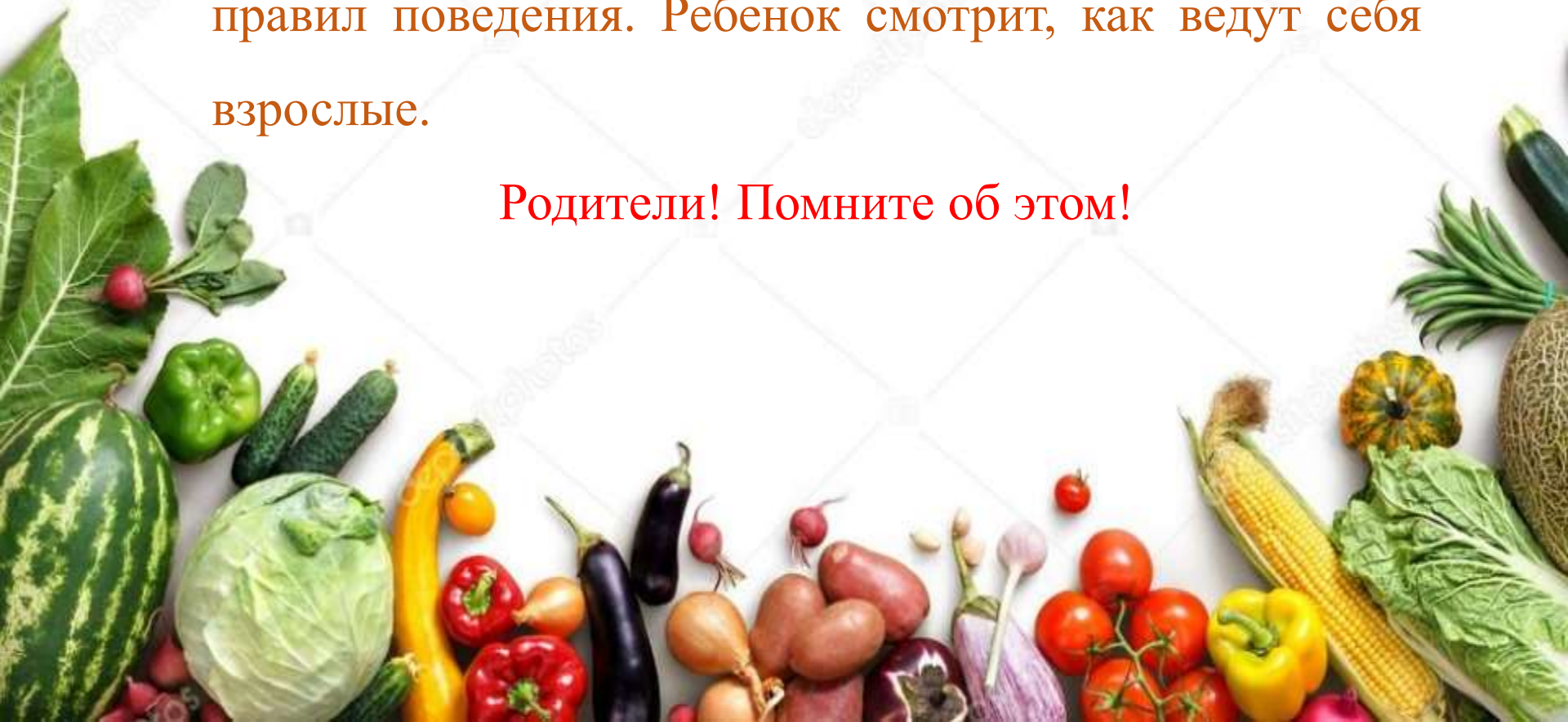
## Родителям на заметку:

- ❖ Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада;
- ❖ Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе;
- ❖ Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
- ❖ В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.



Соблюдение правил поведения за столом также важно с точки зрения правильного питания. Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребенок смотрит, как ведут себя взрослые.

**Родители! Помните об этом!**



## Как правильно сидеть за столом:

- ❖ Садиться за стол можно только с чистыми руками;
- ❖ Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- ❖ На стол можно положить только запястья, а не локти;
- ❖ Руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- ❖ Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой.



**Помните, правильное  
питание – залог здоровья  
дошкольников.**

