

Советы

Чего нельзя делать при соблюдении правильного питания:

- использовать взрослые диеты для детей;
- резко менять пищевые привычки;
- игнорировать пищевые непереносимости;
- нарушать принципы постепенности;
- отказываться от консультаций со специалистами.



Важные советы:

- предлагайте выбор из полезных вариантов;
- вводите новые продукты постепенно;
- учитывайте индивидуальные особенности;
- соблюдайте режим питания;
- консультируйтесь с врачом.



Правильное питание



СИСТЕМА
Методист детского сада

Принципы и эффекты

Правильное питание – это сбалансированный рацион, который обеспечивает растущий организм всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами для правильного развития, здоровья и энергии.

Принципы правильного питания:

- разнообразие – все группы продуктов ежедневно;
- регулярность – 4–5 приемов пищи в день;
- сбалансированность – белки, жиры, углеводы, витамины;
- безопасность – свежие, качественные продукты;
- умеренность – порции по возрасту.

Эффекты правильного питания:

- поступление белка, кальция, фосфора обеспечивает правильное формирование костей и мышц;
- баланс питательных веществ предотвращает ожирение или дефицит массы тела;
- улучшение когнитивных функций и стабильная работа нервной системы;
- укрепление иммунитета, снижение частоты заболеваний, быстрое восстановление после болезней;
- повышение физической выносливости во время игр и занятий спортом;
- профилактика заболеваний;
- стабильное настроение, снижение тревожности, уверенность в себе.

Методы и правила

Методы правильного питания:

- пищевое просвещение;
- пример взрослых;
- режим питания и планирование рациона;
- ограничение вредных продуктов в доме;
- семейные традиции питания.

Важные правила при соблюдении правильного питания:

- не использовать еду как награду или наказание;
- не заставлять есть через силу;
- предлагать новый продукт 8–10 раз;
- соблюдать единые правила питания дома и в детском саду;
- учитывать мнение ребенка при составлении меню;
- объяснять пользу продуктов простым языком;
- сделать здоровую пищу доступной;
- превратить прием пищи в приятный ритуал.

