



# ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ



**ПИЦЦА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ПОДДЕРЖИВАНИЯ ЖИЗНИ. ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ, КОТОРАЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРОТЕКАНИЕ ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОНА ТАКЖЕ – ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РОСТА И ВОССТАНОВЛЕНИЙ ТКАНЕЙ.**

# МЕНЮ В ДЕТСКОМ САДУ

ДОШКОЛЬНИКАМ, ПОСЕЩАЮЩИМ ДЕТСКИЙ САД, МОЖНО СКАЗАТЬ, ПОВЕЗЛО! В НАШЕМ ГОСУДАРСТВЕ ОЧЕНЬ СТРОГИЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ В ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. ДЛЯ НЕГО УСТАНОВЛЕНЫ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ НОРМЫ.

**МЕНЮ В ДЕТСКОМ САДУ ВЗРОСЛЫЙ МОЖЕТ УВИДЕТЬ, ПРИВОДЯ РЕБЕНКА (СПИСОК БЛЮД ДОЛЖЕН ВЫВЕШИВАТЬСЯ В ПРИЕМНОЙ), А О ВКУСОВЫХ КАЧЕСТВАХ ЛУЧШЕ СПРОСИТЬ У ДЕТЕЙ. КОНЕЧНО, НЕ БУДЕТ ТАК, ЧТО АБСОЛЮТНО ВСЕ БЛЮДА НРАВЯТСЯ. ПРО КАШУ, КИСЕЛЬ (И МАЛО ЛИ ЧТО ЕЩЕ) РЕБЕНОК, МОЖЕТ, И СКАЖЕТ «ФУ!» ЭТО ПРОСТИТЕЛЬНО ПОВАРАМ. ОНИ НЕ СПОСОБНЫ УДОВЛЕТВОРИТЬ ВКУСОВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ ВСЕХ ДЕТЕЙ. БУДУТ И ТАКИЕ, КОТОРЫЕ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ЕДЫ, В ПРИНЦИПЕ! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, КАК И ЧЕМ ПИТАЕТСЯ ЭТОТ РЕБЕНОК В СЕМЬЕ. ЕСЛИ БАБУШКА КОРМИТ С ЛОЖКИ, МАМА БАЛУЕТ ЛЮБИМЫМ ШОКОЛАДОМ ВМЕСТО ПОЛНОЦЕННОЙ ПИЩИ, А ПАПА, НЕ УСПЕВ ПООБЕДАТЬ, СОВЕРШАЕТ НОЧНЫЕ НАЛЕТЫ НА ХОЛОДИЛЬНИК, В НЕПРАВИЛЬНОМ ОТНОШЕНИИ К ЕДЕ ВИНОВАТЫ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, РОДСТВЕННИКИ. И МЕНЯТЬ НУЖНО ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДОМА!**

**ЧАЩЕ ВСЕГО ДЕТКИ В САДАХ, ГЛЯДЯ ДРУГ НА ДРУГА, БЕРУТСЯ ЗА ЛОЖКИ И С УДОВОЛЬСТВИЕМ КУШАЮТ СУПЫ, **ВТОРЫЕ БЛЮДА**, ЗАПЕКАНКИ И ОМЛЕТЫ. ВСПОМНИТЕ СЕБЯ В ДЕТСКОМ САДУ! **ЗАВТРАК** — КОМУ КАК, А **ОБЕД** И ПОЛДНИК! МММ... ТАКИЕ СУФЛЕ И ЗАПЕКАНКИ ДАЖЕ ДОМА НЕ ПРИГОТОВЯТ!**

СОСТАВЛЯЕТСЯ МЕНЮ В ДЕТСКОМ САДУ ШТАТНЫМ МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКОМ, ПРОВЕРЯЕТСЯ И ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ СОТРУДНИКОМ РОСПОТРЕБНАДЗОРА, ПОДПИСЫВАЕТСЯ И УТВЕРЖДАЕТСЯ ДИРЕКТОРОМ. К ЧЕМУ ТАКИЕ СЛОЖНОСТИ? К ТОМУ, ЧТОБЫ СТРОГО СОБЛЮДАЛИСЬ ВСЕ ТОНКОСТИ. А ИХ В ДЕТСКОМ МЕНЮ НЕМАЛО!

**1. ПЕРВОЕ, ЧТО ВАЖНО — ОСОБЕННОСТИ И ПОТРЕБНОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ.**

ОСНОВНАЯ МАССА ДЕТЕЙ — ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ. НО БЫВАЮТ ЯСЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ — ОТ 1 ДО 2, С 2 ДО 3. ЗДЕСЬ УЧИТЫВАЮТСЯ ПОРЦИИ, КОНСИСТЕНЦИЯ ПИЩИ. МАЛЫШАМ, НАПРИМЕР, ДАЮТ ПЕРЕТЕРТЫЕ ОВОЩИ.

**2. ВТОРОЕ — СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ДНЕВНОГО ПИТАНИЯ. НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ И ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ. ЭТО, ОПЯТЬ ЖЕ, ЗАВИСИТ ОТ ВОЗРАСТА. ЕСЛИ ОБОБЩАТЬ — ДЕТСАДОВЦУ ТРЕБУЕТСЯ ОТ ПОЛУТОРА ДО ДВУХ ТЫСЯЧ КАЛОРИЙ (МЛАДШИМ — НИЖНИЙ ПРЕДЕЛ, СТАРШИМ — ВЕРХНИЙ).**

**3. ТРЕТЬЕ — РАЗДЕЛЕНИЕ ДНЕВНОГО РАЦИОНА НА 3-4 ПРИЕМА. УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ ПРИМЕРНО ПО ЧЕТВЕРТИ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, В ОБЕД — 40-50%. ЕСЛИ ЕСТЬ ПОЛДНИК, ТО НА НЕГО ПРИХОДИТСЯ 15%, А НА ОБЕД — 35%.**

**4. ЧЕТВЕРТОЕ — СОВМЕСТИМОСТЬ ПРОДУКТОВ В ОДНОМ ПРИЕМЕ ПИЩИ. ТАК, РЫБУ ПРИНЯТО ПОДАВАТЬ С РИСОМ ИЛИ КАРТОФЕЛЕМ, МЯСО С ОВОЩАМИ, КУРИЦУ — С МАКАРОНАМИ ИЛИ ПЮРЕ.**

**5. ПЯТОЕ — ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ. ЭТО БУДЕТ ЗАВИСЕТЬ И ОТ РАБОТНИКОВ КУХНИ. КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СУМЕЮТ ПРИГОТОВИТЬ СЛОЖНЫЕ БЛЮДА — ФАРШИРОВАННЫЕ, НАПРИМЕР. НО ВАЖНЫ И ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ — НЕЛЬЗЯ ПОДАВАТЬ ЖАРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ — ВСЕ ЗАПЕКАЕТСЯ, ТУШИТСЯ, ОТВАРИВАЕТСЯ.**

РАЗГОВОР О ПИТАНИИ ДЕЛО СЕРЬЁЗНОЕ. ИЗВЕСТНО, ЧТО ВАЖНЕЙШИМ ФАКТОРОМ, ЛЕЖАЩИМ В ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЯ И НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА, ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛНОЦЕННОЕ В КОЛИЧЕСТВЕННОМ И КАЧЕСТВЕННОМ ОТНОШЕНИИ ПИТАНИЕ. С ПОЗИЦИИ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ О ПИТАНИИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ УСЛОВИЙ

**РЕБЁНОК ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧАТ ЕГО ПОТРЕБНОСТИ В ЭНЕРГИИ И ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТАХ (БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, ВИТАМИНЫ).**

**ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, СБАЛАНСИРОВАННОЙ И СОДЕРЖАТЬ НЕОБХОДИМОЕ СООТНОШЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПИТАНИЯ.**

**ПИТАНИЕ ДОЛЖНО ОПЕРЕЖАЮЩЕЕ СОПРОВОЖДАТЬ ВСЕ ПРОЦЕССЫ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА РЕБЁНКА, ДРУГИМИ СЛОВАМИ, ПОДРАСТАЯ, РЕБЁНОК НЕ ДОЛЖЕН ИСПЫТЫВАТЬ НЕХВАТКУ ПИЩИ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.**

— РОЛЬ ПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЕТСЯ В СВЯЗИ С УХУДШЕНИЕМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЦЕЛОГО КОМПЛЕКСА ПРИЧИН. ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ СТРАНЫ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ОТМЕЧАЕТСЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ДЕТЕЙ, ОБУСЛОВЛЕННАЯ НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ, ЭТО ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ЭНДОКРИННОЙ, КОСТНО - МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМ, АНЕМИЯ, ОЖИРЕНИЕ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ. БОЛЕЕ ЧЕМ У 60% ДЕТЕЙ ОТМЕЧАЕТСЯ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ. КАК ЖЕ ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА?

— ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО РЕШАТЬ, ЧТО ЕМУ ЕСТЬ: КОЛБАСУ ИЛИ СВИНЮЮ ОТБИВНУЮ, САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ ИЛИ ПИЦЦУ. НО КАК, ЖЕ ДЕТИ? ПОЛЕЗНО ЛИ ДЛЯ РЕБЁНКА, ЕСЛИ ИЗ ЕГО РАЦИОНА ИСКЛЮЧАЮТ МЯСО, ТВОРОГ, МОЛОКО? ВРАЧИ ДАЮТ ОДНОЗНАЧНЫЙ ОТВЕТ - НЕТ!

— ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ В ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ СУЩЕСТВЕННО ВЫШЕ, ЧЕМ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЭНЕРГИИ ДОЛЖНА УДОВЛЕТВОРЯТСЯ ЗА СЧЁТ БЕЛКОВ НА 14 %, ЖИРОВ НА 25-35%, УГЛЕВОДОВ НА 55-60%.

— НАИБОЛЕЕ ВЫСОКУЮ ПОТРЕБНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКИ ИСПЫТЫВАЮТ В БЕЛКЕ. БЕЛКИ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ НЕЛЬЗЯ ЗАМЕНИТЬ НИКАКИМИ ДРУГИМИ ВЕЩЕСТВАМИ. НЕПОЛНОЦЕННОЕ БЕЛКОВОЕ ПИТАНИЕ ПРИВОДИТ К ЗАДЕРЖКЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, НАРУШЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ, СТРАДАЕТ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА.

— ЖИРЫ - ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ ЭНЕРГИИ. ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ПОЧТИ НЕ ОБРАЗУЮТСЯ В ОРГАНИЗМЕ И ДОЛЖНЫ ВВОДИТСЯ С ПИЩЕЙ.

— СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДОВ В СУТОЧНОМ НАБОРЕ ПРОДУКТОВ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРИМЕРНО В 4 РАЗА БОЛЬШЕ КОЛИЧЕСТВА БЕЛКА И ЖИРА. ПРИ НЕДОСТАТОЧНОМ ПОСТУПЛЕНИИ УГЛЕВОДОВ С ПИЩЕЙ НАРУШАЕТСЯ УСВОЯЕМОСТЬ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, УХУДШАЮТСЯ ПРОЦЕССЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ. ВМЕСТЕ С ТЕМ, ИЗБЫТОЧНОЕ ИХ КОЛИЧЕСТВО

**ВИТАМИН В1 (ТИАМИН) ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В ОБМЕНЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА (ГИПОВИТАМИНОЗЕ) ИСЧЕЗАЕТ АППЕТИТ .ЧЕЛОВЕК БЫСТРО УСТАЕТ ,СТАНОВИТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ , У НЕГО НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. НАБОЛЬШЕЕ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА В1 В ЧЕРНОМ ХЛЕБЕ, ОВСЯНОЙ КРУПЕ ,ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКАХ, ПЕЧЕНИ ,СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ СОСТАВЛЯЕТ 2-3 МГ.**



**ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН) НЕОБХОДИМ  
ДЛЯ СИНТЕЗА ФЕРМЕНТОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ  
ВИТАМИНА НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПОРАЖАЕТСЯ  
РОГОВИЦА ГЛАЗ, СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ  
ПОЛОСТИ РТА. ВИТАМИН В2 СОДЕРЖИТСЯ В  
РЫБНЫХ ПРОДУКТАХ ПЕЧЕНИ МОЛОКЕ  
, ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЕ. СУТОЧНАЯ  
ПОТРЕБНОСТЬ СОСТАВЛЯЕТ 2-4 МГ**



**ВИТАМИН В 15 (ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА) ПОВЫШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КЛЕТКАМИ КИСЛОРОДА. В ЗНАЧИТЕЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ СОДЕРЖИТСЯ В СВЕЖИХ ФРУКТАХ И ОВОЩАХ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ СОСТАВЛЯЕТ 200-300 МГ.**



**ВИТАМИН А ( РЕТИНОЛ, ВИТАМИН РОСТА ) ПРИБИ АВИТАМИНОЗЕ У ДЕТЕЙ НАРУШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ , ПОНИЖАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИЯМ , ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ РОСТ И РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА . БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА А СОДЕРЖИТСЯ В МОРКОВИ, ШПИНАТЕ , КРАСНОМ ПЕРЦЕ, КРАПИВЕ , АБРИКОСАХ , РЫБНОЙ ИКРЕ , МАСЛЕ МОЛОКЕ . СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ 1-2 МГ.**



## **КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ!**

**КОГДА МАЛЫШУ ИСПОЛНИЛОСЬ 3 ГОДА, САМОЕ ВРЕМЯ НАЧИНАТЬ УЧИТЬ ЕГО ПРАВИЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ЗА СТОЛОМ.**

**РЕБЕНОК ДОЛЖЕН СИДЕТЬ ПРЯМО, НЕ ОПИРАЯСЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ ЛОКТЯМИ НА СТОЛ, НЕ РАССТАВЛЯЯ ИХ ШИРОКО В СТОРОНЫ. ОН ДОЛЖЕН УМЕТЬ ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ: ДЕРЖАТЬ ЕЕ ТРЕМЯ ПАЛЬЦАМИ - БОЛЬШИМ, УКАЗАТЕЛЬНЫМ И СРЕДНИМ, ЗАЧЕРПЫВАЯ ЕДУ ТАК, ЧТОБЫ ОНА НЕ ПРОЛИВАЛАСЬ, ПОДНОСИТЬ ЛОЖКУ КО РТУ БОКОВЫМ КРАЕМ, А НЕ СУЖЕННОЙ ЧАСТЬЮ.**

**РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПОМНИТЬ, ЧТО ЕСЛИ ПРИХОДИТСЯ НАКАЛЫВАТЬ ВИЛКОЙ КУСОЧКИ ЕДЫ, ТО ЕЕ НЕОБХОДИМО ДЕРЖАТЬ ЗУБЦАМИ ВНИЗ, А ЕСЛИ ЕСТЬ ПЮРЕ, ГУСТУЮ КАШУ ИЛИ ВЕРМИШЕЛЬ - КАК ЛОПАТОЧКУ.**

**ПОЛЬЗУЯСЬ СТОЛОВЫМ НОЖОМ, РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ДЕРЖАТЬ ЕГО В ПРАВОЙ РУКЕ, А ВИЛКУ - В ЛЕВОЙ. ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ ПРИУЧИТЬ ЕГО НЕ НАРЕЗАТЬ ВСЮ ПОРЦИЮ СРАЗУ, А ОТРЕЗАВ КУСОЧЕК, СЪЕСТЬ ЕГО И ЛИШЬ ПОТОМ ОТРЕЗАТЬ СЛЕДУЮЩИЙ. ТАКОЙ ПОРЯДОК ПРЕДОТВРАЩАЕТ БЫСТРОЕ ОХЛАЖДЕНИЕ ПЛОТНОЙ ПИЩИ И ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД БЛЮДА.**

**НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ У МАЛЫША ВЫРАБОТАЛАСЬ ПРИВЫЧКА ЖЕВАТЬ НЕ СПЕША, С ЗАКРЫТЫМ РТОМ. ЕСЛИ У НЕГО ПЛОХОЙ АППЕТИТ, НЕДОПУСТИМО РАЗВЛЕКАТЬ ЕГО ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, РАЗРЕШАТЬ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР ИЛИ ОБЕЩАТЬ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ЗА ТО, ЧТО ОН ВСЕ СЪЕСТ. ПОДОБНЫЕ ПООЩРЕНИЯ НАРУШАЮТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС, А АППЕТИТ НЕ УЛУЧШАЮТ ВОВСЕ.**

**МЯГКО, НО НАСТОЙЧИВО ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ ДОНЕСТИ ДО МАЛЫША МЫСЛЬ, ЧТО ВО ВРЕМЯ ЕДЫ ИГРАТЬ С ПОСУДОЙ, РАЗМАХИВАТЬ РУКАМИ, ГРОМКО РАЗГОВАРИВАТЬ, СМЕЯТЬСЯ, ОТВЛЕКАТЬСЯ, ПОДНИМАТЬ ЕДУ С ПОЛА ИЛИ БРАТЬ ЕЕ РУКАМИ (КРОМЕ ОСОБО ОГОВОРЕННЫХ ЭТИКЕТОМ СЛУЧАЕВ) - ЭТО НЕКРАСИВО.**

**РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПРИНИМАТЬ ПИЩУ В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ (ЭТО ОТНОСИТСЯ НЕ ТОЛЬКО К ШЕСТИЛЕТКАМ!). НАДО ИЗБЕГАТЬ ССОР И НЕПРИЯТНЫХ РАЗГОВОРОВ ЗА СТОЛОМ - ЭТО ТОЖЕ УХУДШАЕТ ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ И СНИЖАЕТ АППЕТИТ. НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ МАЛЫШУ ЕДЫ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОН СМОЖЕТ СЪЕСТЬ. ЛУЧШЕ ПОТОМ ПОЛОЖИТЬ ЧУТОЧКУ ДОБАВКИ.**

**МАЛЫШ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО ИЗ-ЗА СТОЛА МОЖНО ВЫЙТИ, ОКОНЧИВ ТРАПЕЗУ, ТОЛЬКО С РАЗРЕШЕНИЯ СТАРШЕГО (НО, КОНЕЧНО, НЕ С КУСОМ ХЛЕБА ИЛИ ДРУГОЙ ПИЩЕЙ В РУКАХ). ОН ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН ПОБЛАГОДАРИТЬ ПРИСУТСТВУЮЩИХ, ЗАДВИНУТЬ СТУЛ, УБРАТЬ ЗА СОБОЙ ПОСУДУ, ПОМЫТЬ РУКИ (ТАК ЖЕ, КАК И ПЕРЕД ЕДОЙ) И СПЛОСНУТЬ РОТ.**

**РЕБЕНОК ОЧЕНЬ БЫСТРО УСВОИТ ВСЕ ЭТИ ПРАВИЛА, ЕСЛИ ПЕРЕД ЕГО ГЛАЗАМИ БУДЕТ ПРИМЕР ВЗРОСЛЫХ И ЕСЛИ ПРИЕМ ПИЩИ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ ЗА КРАСИВО НАКРЫТЫМ СТОЛОМ, В**

**«ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ НЕВОЗМОЖНА БЕЗ ПОСТОЯННОЙ СВЯЗИ С СЕМЬЕЙ»**

**В.А.СУХОМЛИНСКИЙ**



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, СКОЛЬКО САХАРА ВАШ РЕБЕНОК СЪЕДАЕТ ЗА ДЕНЬ? УЧЕНЫЕ РЕКОМЕНДУЮТ ПОДСЧИТАТЬ, ВЕДЬ ИЗБЫТОК ЭТОГО ПРОДУКТА ПРИВОДИТ К ОЖИРЕНИЮ, **САХАРНОМУ ДИАБЕТУ**, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, **ГИПЕРТОНИИ**, **РАКУ** И ДРУГИМ НЕДУГАМ.

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ

1. НЕ ДЕРЖИТЕ НЕЗДОРОВУЮ ПИЩУ ДОМА. ЕСЛИ ВЫ ПОКУПАЕТЕ ДОМОЙ ГАЗИРОВКУ И СЛАДОСТИ, ОНИ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДУТ СЪЕДЕНЫ. ВМЕСТО ЭТОГО ЗАПАСИТЕСЬ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ **СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ** И ДАВАЙТЕ ИХ РЕБЕНКУ В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСОВ.
2. ВНИМАТЕЛЬНО **ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКИ**. ПОЛУЛИТРОВАЯ БУТЫЛКА ХОЛОДНОГО ЧАЯ МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК САХАРА. А НА ТРИ ЛОЖКИ **ГОТОВОГО ДЕТСКОГО ЗАВТРАКА** ПРОИЗВОДИТЕЛЬ МОЖЕТ ДОБАВЛЯТЬ ЦЕЛУЮ ЛОЖКУ ЭТОГО ПРОДУКТА. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОДСЧИТАТЬ, СКОЛЬКО САХАРА ПОЛУЧИТ МАЛЫШ, СЪЕВ ПЕЧЕНЬЕ И ЗАПИВ ЕГО **НЕКТАРОМ ИЗ ПАКЕТА**.
3. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О **СКРЫТЫХ ИСТОЧНИКАХ САХАРА**. КОНЕЧНО, ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО ЕГО ПЛНО В КОНФЕТАХ. НО ВСПОМИНАЕТЕ ЛИ ВЫ ОБ ИЗЛИШКАХ САХАРА ПРИ ПОКУПКЕ ГОТОВОЙ ПИЦЦЫ, **КЕТЧУПА** ИЛИ ЙОГУРТА? ПОВТОРИМ ЕЩЕ РАЗ: ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКИ ДАЖЕ НА ТЕХ ПРОДУКТАХ, НАЛИЧИЕ САХАРА В КОТОРЫХ ВЫ НЕ ПОДОЗРЕВАЕТЕ.
4. САХАР УМЕЕТ ПРЯТАТЬСЯ. ЕГО МОЖНО НАЙТИ ПОД ИМЕНЕМ ФРУКТОЗЫ, ГЛЮКОЗЫ, САХАРОЗЫ, КУКУРУЗНОГО СИРОПА И ПАТОКИ. **МЕД** – ЭТО ТОЖЕ САХАР, ХОТЯ И БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЙ, ЧЕМ ОБЫЧНЫЙ РАФИНАД.
5. ПОКАЗЫВАЙТЕ ДЕТЯМ **ЗДОРОВЫЙ ПРИМЕР**. НЕ СТОИТ ОЖИДАТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ВЫПЬЕТ СТАКАН МОЛОКА, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ УГОЩАЮТСЯ КОЛОЙ. ВАШИ ДЕТИ СМОТРЯТ И СЛУШАЮТ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЗРОСЛЫЕ РАЗГОВОРЫ ИХ НЕ ИНТЕРЕСУЮТ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ МАЛЫШИ ЕЛИ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ И СНИЗИЛИ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА, НАЧНИТЕ С СЕБЯ.
6. ВОСПИТЫВАЙТЕ **ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ СВОИХ ДЕТЕЙ**. ВЫРАЖЕННЫЙ СЛАДКИЙ ВКУС ПИЩИ «ЗАБИВАЕТ» ОСТАЛЬНЫЕ – ЛЮБАЯ ЕДА, УПОТРЕБЛЕННАЯ ПОСЛЕ СЛАДКОГО, КАЖЕТСЯ ПРЕСНОЙ И БЕЗВКУСНОЙ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ДЕСЕРТ ВСЕГДА ПОДАЕТСЯ ПОСЛЕДНИМ. ПРИУЧИТЕ МАЛЫШЕЙ К ТОМУ, ЧТО СЛАДКОЕ ОНИ ПОЛУЧАТ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ОСНОВНОГО

ПРИЕМА ПИЩИ ■ В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСОВ ОТДАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ НЕСЛАДКОЙ ЕДЕ, ИНАЧЕ ОБЕД МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ МАЛЫШУ НЕСЪЕДОБНЫМ

7. **Приучите ребенка к несладким лакомствам:** разбавляйте фруктовый сок чистой питьевой водой, не добавляйте к кисло-сладким фруктам и овощам сахар, откажитесь от сахарозаменителей.

Со временем вы заметите, что малышу разонравились карамельки: он будет считать их ~~слишком сладкими~~.

8. **Не отказывайтесь от сладостей совсем.** Чтобы сделать конфету или газировку желанной для малыша достаточно полностью их запретить. Приучите ребенка к умеренности: позвольте съедать, например, печенье после еды.

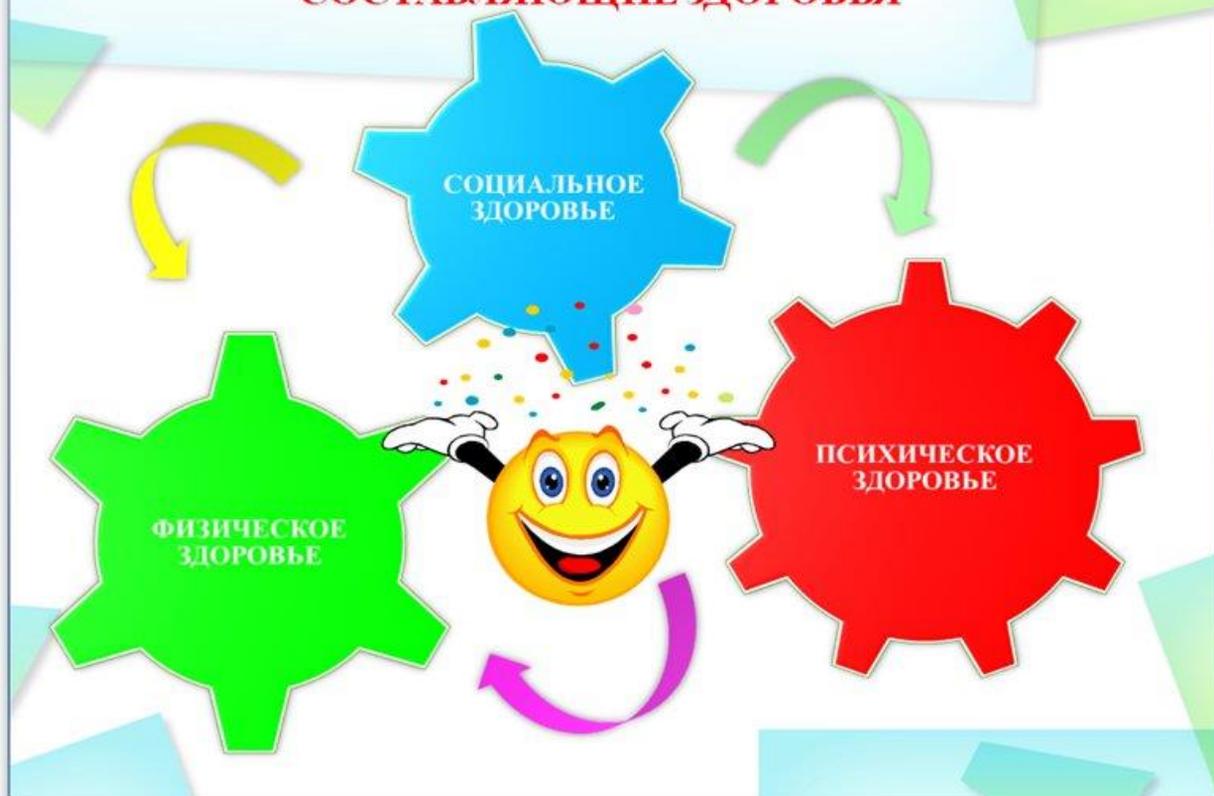
9. **Воспитывайте друзей и родственников.** Бабушки, вспоминая голодное детство, так и норовят угостить ребенка конфеткой, а друзья традиционно приходят в гости с тортом. Вежливо объясните и тем, и другим, что вы будете счастливы, если они захватят свежих фруктов вместо сладостей.

Кроме того, научитесь готовить домашнюю выпечку к праздникам – и вы всегда будете знать, сколько сахара в ней содержится.

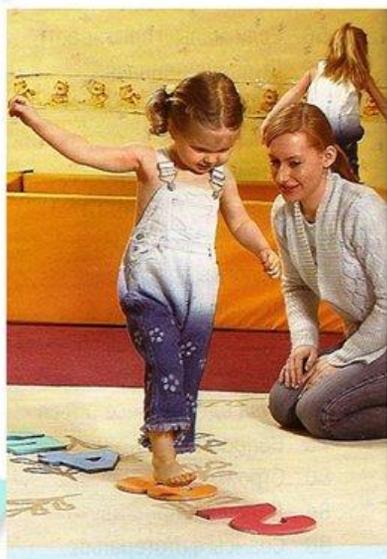
10. **Придумайте здоровую альтернативу.** Если вы готовите сладкие блюда, тщательно дозируйте количество сахара в рецепте. Старайтесь чаще делать красивые и вкусные блюда из свежих фруктов и молочных продуктов. В конце концов, держите на виду обычные яблоки и другие сезонные фрукты, чтобы дети всегда имели к ним неограниченный доступ.



## СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



**ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575926

Владелец Жарикова Дарья Викторовна

Действителен с 05.04.2022 по 05.04.2023