

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 55»*

**Консультация для родителей
«Полезная и вредная еда»**

Подготовил и провел:
воспитатель
Махно П.Ю.

г.Краснодар 2024г



Консультация для родителей

«Полезная и вредная еда»

Правильное питание является важным аспектом в жизни каждого человека, особенно ребенка. Именно от того, что ребенок ест, зависит его здоровье, рост и развитие. Поэтому очень важно, чтобы родители понимали, какую роль играет полезная еда в жизни их детей и как правильно организовать их питание.

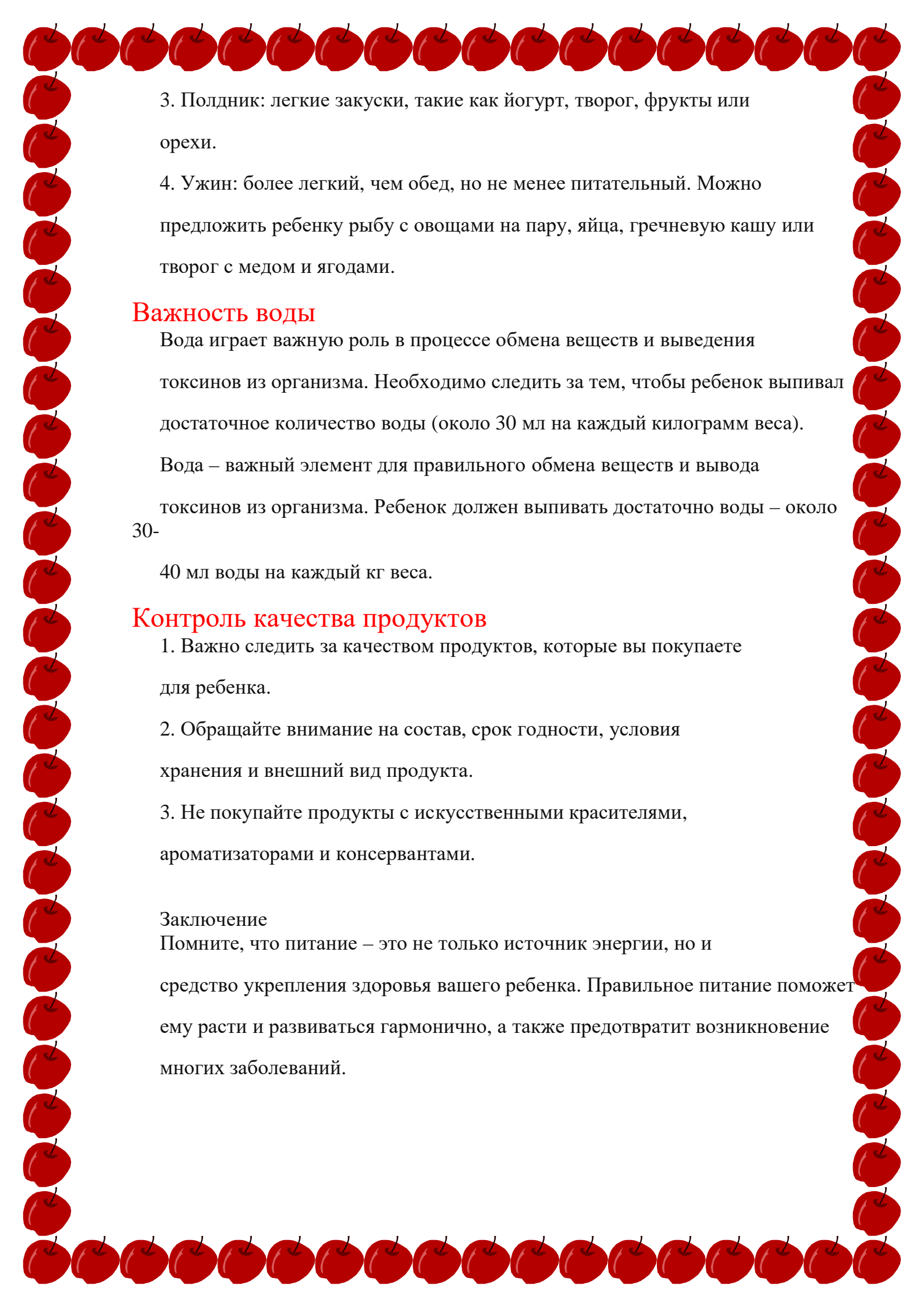
Правильное и здоровое питание занимает важное место в жизни каждого ребенка. От того, какую еду употребляет ваш ребенок, напрямую зависит его здоровье и развитие. В этой консультации мы рассмотрим, что такое полезная еда и как ее правильно организовать для вашего ребенка.

Основные принципы питания

1. **Разнообразие:** рацион ребенка должен включать продукты из разных пищевых групп: овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты, злаки и т. д.
2. **Сбалансированность:** важно соблюдать пропорции между белками, жирами и углеводами, а также контролировать количество потребляемых калорий в зависимости от возраста и активности ребенка.
3. **Режим питания:** рекомендуется кормить ребенка в определенное время, чтобы выработать у него привычку к регулярному приему пищи.

Рекомендации по составлению меню

1. **Завтрак:** должен быть питательным и сбалансированным, например, каша с фруктами, омлет с овощами, творог с ягодами и медом.
2. **Обед:** обязательно должен включать в себя горячее блюдо (суп, борщ, щи, рассольник, второе блюдо (мясо/рыба с гарниром) и салат из свежих овощей.



3. Полдник: легкие закуски, такие как йогурт, творог, фрукты или орехи.

4. Ужин: более легкий, чем обед, но не менее питательный. Можно предложить ребенку рыбу с овощами на пару, яйца, гречневую кашу или творог с медом и ягодами.

Важность воды

Вода играет важную роль в процессе обмена веществ и выведения токсинов из организма. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок выпивал достаточное количество воды (около 30 мл на каждый килограмм веса).

Вода – важный элемент для правильного обмена веществ и вывода токсинов из организма. Ребенок должен выпивать достаточно воды – около 30-40 мл воды на каждый кг веса.

Контроль качества продуктов

1. Важно следить за качеством продуктов, которые вы покупаете для ребенка.

2. Обращайте внимание на состав, срок годности, условия хранения и внешний вид продукта.

3. Не покупайте продукты с искусственными красителями, ароматизаторами и консервантами.

Заключение

Помните, что питание – это не только источник энергии, но и средство укрепления здоровья вашего ребенка. Правильное питание поможет ему расти и развиваться гармонично, а также предотвратит возникновение многих заболеваний.