

Памятка для родителей

"Адаптация ребенка к режиму питания в детском саду"

1. Необходимо узнать режим дня и примерное меню дошкольной образовательной организации, которую будет посещать ребенок.
2. Режим питания дома, если он отличается, следует постепенно приблизить к режиму питания в детском саду.
3. К моменту поступления ребенка в детский сад очень важно научить его есть самостоятельно.
4. Потребление пищи между основными приемами следует постепенно свести на нет.
5. Не рекомендуется приучать ребенка к поощрениям в виде сладостей.
5. Родителям следует всегда интересоваться тем, как ребенок ел в течение дня в детском саду.
7. Важно отслеживать меню в детском саду и не дублировать продукты в тот же день за ужином дома.
3. Необходимо проинформировать воспитателей и помощников воспитателей группы о наличии у ребенка пищевых аллергий.
3. Навыки правильного поведения за столом, культуру питания с учетом возраста ребенка необходимо формировать и закреплять дома ежедневно!

Будьте здоровы!

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамин А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшенио, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.