

Режим харчування дитини вдома

Раціональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету дитячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає суворе дотримання часу прийомів їжі. Меню домашнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму.

Привчайте дитину:

перед прийомом їжі обов'язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником, самостійно сідати на стілець та підсовувати його до столу;
під час прийому їжі охайно вживати тверду їжу; відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись;
після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця.

Якщо дитина харчується у дитячому садку, відкоригуйте режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі.

Формуйте у дитини культурно-гігієнічні навички під час вживання їжі. Навчайте малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним. Обговорюйте з дитиною правила розпорядку, пояснюйте їй, що і як треба робити. При цьому важливо виховувати у дитини культуру поведінки, розвивати мовлення, вміння орієнтуватися у навколишньому світі: привчати розуміти призначення й основні якості предметів побуту, називати їх (тарілка велика, маленька, глибока, мілка тощо), вчити розуміти і називати дії з предметами (з чашки п'ють, ложкою їдять тощо); виховувати слухняність, пошану до дорослих; заохочувати висловлювати прохання; навчати словам ввічливості.

Подбайте про те, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто вимитим, їжа свіжою, щойно приготованою. Свіжі овочі та фрукти перед вживанням обдавайте окропом для знищення патогенних мікроорганізмів.

У разі епідемії гострих кишкових інфекцій чи грипу обов'язково дотримуйтеся порад санітарно-епідеміологічних станцій.

Особливості харчування дитини під час адаптації до умов дитячого садка

- Не варто змінювати стереотип поведінки дитини, зокрема і звички харчування, в перші дні перебування в дошкільному навчальному закладі.
- Не можна змушувати дитину їсти, якщо вона відмовляється, — це посилить негативне ставлення до нового оточення.
- Слід підсолювати порцію дошкільника невеликою кількістю солі, якщо вдома дитина звикла до більш солоної їжі. Згодом кількість солі можна зменшити до загального рівня. Така поступова адаптація дитини до смакових особливостей їжі в дитячому садку триває два-три тижні.
- На початку періоду адаптації батькам варто годувати дошкільника сніданком вдома, спокійно і без поспіху.
- Нову для дитини страву варто вводити в раціон невеликими порціями. Ліпше покласти дитині меншу кількість їжі, а потім, за її бажанням, додати ще.
- Слід пояснити дитині корисність нової страви, що допоможе побороти її неофобію та сприятиме виникненню зацікавленості новою стравою:
 - } поінформувати дитину щодо складу страви, способу її приготування, смаку та користі для здоров'я;
 - } долучити дошкільника до розмови про страву чи її компоненти перед обідом;
 - } порадити батькам приготувати вдома нову страву відповідно до меню дитячого садка.
- Дошкільника-новачка під час обіду можна посадити за стіл до дітей, які добре їдять. Уплив однолітків, роль наочного навчання та бажання наслідувати оточення позитивно впливатимуть на харчову поведінку дитини.

Дії задля поліпшення апетиту дитини

- ⌘ яка подобається дітям. Це сприяє підвищенню апетиту, задає певний ритм рухів.
- ⌘ Варто стежити за температурним режимом. У приміщенні, де їдять дошкільники, не має бути душно чи жарко, адже це різко знижує апетит.
- ⌘ Не варто садовити дитину під час приймання їжі спиною до дверей, тому що таке розташування в просторі призводить до появи тривожності та зменшує апетит. Потреба в безпеці є базовою і від її задоволення залежить загальне самопочуття дитини і зокрема бажання їсти.
- ⌘ Не можна об'єднувати за одним столом малят, які зазвичай граються разом, щоб вони не відволікали один одного від процесу харчування.
- ⌘ Не можна примушувати дитину сидіти за столом в очікуванні їжі – це її швидко втомлює та негативно позначається на процесі вживання їжі.
 - ⌘ Під час годування дошкільників слід уникати негативних емоцій та неприємних розмов між працівниками дитячого садка та з батьками.
- ⌘ Не варто сварити дитину перед та під час прийому їжі, адже атмосфера впродовж вживання їжі має бути спокійною та приємною.
 - ⌘ Не можна виправляти помилки дитини в грубій та різкій формі. Це негативно відображається на апетиті дошкільника і його ставленні до процесу харчування.

ЇЖ ПРАВИЛЬНО, КРАСИВО ТА ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ!



ТАК!

- обов'язково мий руки перед їжею;
- йди до їдальні, не поспішаючи та не штовхаючись;
- приймаючи їжу, сиди прямо, трохи нахилившись до столу;
- спирайся тільки на край столу та тільки зап'ястками рук;
- старанно пережовуй їжу;
- хліб та пиріжки бери руками;
- правильно користуйся столовими приборами;
- користуйся серветкою;
- після їжі збери свій посуд та подякуй поварам.



НІ!

- не розмовляй з наповненим ротом;
- не схилийся низько над тарілкою;
- не держи лікті на столі;
- не тягнися за чимось через весь стіл;
- не дмухай на гарячі страви та напої;
- не набивай рота їжею;
- не їж занадто швидко;
- не грай столовими приборами та не дамай їх;
- не сьорбай, не прищмокуй, не плямкай;
- не витирай хлібом тарілку.



ХАРЧОВА ПІРАМІДА

МАСЛО, ОЛІЯ ТА СОЛОДОЦІ

Масло
вершкове, олія
та солодоці

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

молоко, сметана,
йогурти, сир,
кисломолочний сир

М'ЯСО, РИБА

м'ясо,
риба,
яйця
і горіхи

ОВОЧІ

капуста,
морква,
томати,
огірки

ФРУКТИ

яблука,
груші,
виноград,
ягоди

УШЕБОВУЮЧІ ВИРОБИ

Крупи, макарони, хліб
та булочки



ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ - ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Правильне харчування сприяє збереженню здоров'я, опору шкідливим впливам довкілля. Воно підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує активне довголіття людини.

ВИСОКОЯКІСНІ ПРОДУКТИ - ОСНОВА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ

Продукти харчування мають виконувати подібночас три основні функції:

- * постачати необхідний матеріал для побудови й оновлення клітин;
- * постачати енергію для функціонування організму (кровообіг, виділення тепла, секреція залоз, м'язові зусилля, робота мозку та ін.);
- * надавати організмові здатність чинити опір хворобам.

ВІТАМІННА АБЕТКА



ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я

1. Харчуйтеся регулярно. Намагайтесь їсти в один і той же час, 3 - 4 рази на день. У перервах між уроками обов'язково відвідайте їдальню, не харчуйтеся тільки бутербродами.
2. Ніколи не йдіть на заняття, не поспідавши.
3. Вечеряйте до 18 - 19 години.
4. Харчування повинно бути різноманітним. Пам'ятайте, що навіть смачна, але одноманітна їжа набридає. Подсунуйте білкову їжу з овочами та фруктами.
5. Застосовуйте в їжу не тільки вершкове масло, але й рослинну олію.
6. Не переїдайте. Виходьте з-за столу з легким почуттям голоду, воно минеться через 10-15 хвилини.

БЕРЕЖІТЬ ХЛІБ!!!

Хліб - жива істота. Хліб - годувальник, хліб - батюшка.

В усі часи ставлення до цього продукту людської праці - хліба нашого насущного - було особливим. Його порівнювали з сонцем, золотом, самим життям. У багатьох народів хліб, як сонце та золото, позначали одним символом - коло з точкою всередині. Хліб берегли, на честь хліба складали гімни, хлібом зустрічали найдорожчих гостей.



Здорова їжа - здорова шкіра!

зелень та горіхи

містять віт. Е,
який знижує
ризик
утворення
рубців
при акне



червона риба, грецькі горіхи



наявність омега 3 жирних кислот знижує запальні зміни, сприяє рівномірному кольору шкіри та запобігає виникненню плям

цитрусові, помідори, кавун

вміст віт. С сприяє зниженню подразнення та ушкодження шкіри, а також зменшує рубці від акне



вміст селену знижує запальні зміни та покращує еластичність шкіри



вміст магнію регулює гормони, які можуть сприяти виникненню акне

часник, цибуля, злаки



вода

зволоження шкіри

фіги, дикий рис та артишоки

наявність віт. А та бета каротину підсилює дію селену



морква та топінамбур

наявність антиоксидантів запобігає ушкодженню шкіри



шпинат, зелений чай, вишні та ягоди



**Живи
активно!**



ВІТАМІНИ ДЛЯ ДІТЕЙ



Всі вітаміни смачненькі,
І солодкі, і кисленькі.
Їжте, діти, їх охоче.
Кожен, хто коли захоче.
Щоб були ви здоровенькі,
І красиві, й рум'яненькі,
Щоб росли міцними й дужими,
До хвороб були байдужими.



ТОП-10 ЗАХИСНИКІВ ОРГАНІЗМУ ВІД ЗАСТУДИ

Які продукти слід їсти, аби не захворіти



ЧАСНИК
Укріплює імунну систему, допомагає організму боротися з вірусами



МЕД
Має потогінну дію, підвищує опірність організму



ШИПШИНА
Джерело вітаміну С, має протизапальну та проти-інфекційну дію



ЖУРАВЛИНА
Містить вітаміни А, В, С і К, має проти-запальну дію



БРОКОЛІ
Джерело вітамінів А, С, Е, стимулює імунну систему



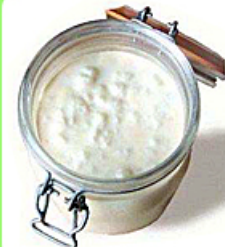
БОЛГАРСЬКИЙ ПЕРЕЦЬ
Містить більше вітаміну С, ніж цитрусові, та укріплює імунітет



МОРКВА
Містить вітамін А, підвищує стійкість до застудних та інфекційних захворювань



МОРСЬКА РИБА І МОРЕПРОДУКТИ
Містять цинк, допомагають побороти перші симптоми застуди



ЙОГУРТ І КЕФІР
Зміцнюють мікрофлору організму, стимулюють імунітет



ВОДА
Збільшує опірність організму, регулює обмін речовин



ЗАПОБИТИ. ВРЯТУВАТИ. ДОПОМОГТИ

