

Рекомендация для родителей

“Правильное питание для дошкольников в праздничные дни ”
“Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей”

Гиппократ



О правилах гигиены питания.

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка:

- Соблюдать правила личной гигиены;
- Различать свежие и несвежие продукты;
- Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

1. ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.
2. после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.

3. увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.

4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

Во время еды следует:

- Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- Есть беззвучно, а не чавкать;
- Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!

Зимние праздники

Зимой нас ожидает черёд праздников, которые будут сопровождаться обильными застольями. Нужно учитывать то, что праздничное питание детей должно быть более «лёгким», чем у взрослых. Тогда и праздники пройдут весело, и здоровью вреда не будет.

Идеальным вариантом будет накрыть детям отдельный стол. Для этого понадобится небьющаяся посуда, блюда же должны быть порционные, не требующие разрезания ножом. Хорошо будет устроить детям фуршет. 3-4 блюд будет достаточно – обилие еды, приготовленной хозяйкой, пусть оценивают взрослые.

Что кушать детям на праздники

Стоит быть осторожной с экзотической пищей. Нежелательно ставить на детский стол орехи, мёд, морепродукты – всё это может вызвать у малышей аллергию. Также не стоит давать детям креветочный микс.

Вместе газировки лучше использовать соки или воду. Также в качестве питья подойдут ягодные компоты, разбавленные кипячёной водой. Чтобы детям было веселее, края бокалов можно украсить «снегом» - погрузите на полсантиметра перевернутый стакан в горячую воду, а затем обмакните в сахар или сахарную пудру и украсьте долькой фрукта. Хорошо будет смотреться с разноцветными соломинками для коктейля.

Детям до 2-3 лет противопоказаны копчёности и колбасы. Для них лучше отварить или запечь неострое мясо. Детям постарше разрешена нежирная ветчина или кусочек окорока. Детям 3-4 лет нельзя солёные и маринованные овощи, маслины и оливки. Маринованные и жареные грибы, а также острые блюда (та же морковки) под запретом для детей младше 5-6 лет. Все эти угощения содержат большое количество соли, специй и уксуса, что может негативно повлиять на почки, желудочно-кишечный тракт, а также вызвать аллергию.

Хороши для детского застолья варёные и тушёные овощи. Детишкам, которым уже исполнилось полтора года, можно приготовить овощные салаты. Подойдут также и свежие овощи, однако с ними нужно быть аккуратней – тепличные овощи содержат

мало полезных веществ. В качестве заправки для салатов подойдёт оливковое масло, нежирная сметана или несладкий йогурт. А вот от майонеза лучше отказаться.

На детском праздничном столе обязательно должны быть фрукты. Конечно, лучше использовать те, на которые ни у кого из присутствующих детишек нет аллергии. Фрукты нужно очистить и нарезать кусочками.

Также можно приготовить салат из них – достаточно просто нарезать сладкие фрукты, залить их густым йогуртом и украсить мармеладом. Оригинальным, необычным, и, конечно же, очень вкусным блюдом для детского стола станет фруктовый шашлык, который можно предложить маленьким гостям. Для этого нужно нарезать фрукты кусочками, надеть их на шпажки для бутербродов вперемешку с ягодами клубники (подойдёт и консервированная), обмакнуть будущий «шашлык» в расплавленный шоколад и дать ему застыть.

Для детей в еде большую роль играет в первую очередь внешний вид блюд. Поэтому над оформлением праздничных блюд для детей нужно потрудиться – в этом случае они обязательно оценят кулинарное мастерство мамы.

