

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию воспитанников № 113

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: mdou113@eduekb.ru <https://113.tvoysadik.ru/>

Консультация для родителей
Тема: «О правильном питании»

Выполнил:
Воспитатель первой
Квалификационной категории
Семьшева В.А.

Екатеринбург
Апрель 2026г

★
очень полезна детям, страдающим малокровием. Однако, нужно помнить, что нежелателен переизбыток
★ витамина А, поэтому не стоит часто давать печень ребенку. ★

★ Мясо ★

★ Белок особенно важен в период роста. Выбор продуктов, насыщенных белком, огромен: бобовые ★
★ (в сочетании с зерном), соевые продукты (тофу), мясо, рыба, птица. Но ни из одного продукта питания ★
★ ребенок не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из ★
★ мяса. Даже если вы – убежденный вегетарианец, педиатры рекомендуют не переводить ребенка на эту ★
★ систему питания до тех пор, пока он не будет в состоянии принять это решение сам и осознанно. ★

★ Овощи ★

★ Овощи содержат много воды, различные минеральные вещества, водорастворимые витамины и ★
★ почти не содержат белков и жиров. С ними в организм доставляется большая часть необходимых для ★
★ организма витаминов С, группы В1, каротина, минеральных солей (кальций, натрий, калий, магний, ★
★ железо и т.д.), которые необходимы для нормального протекания жизненных процессов и роста ★
★ организма. Предпочтение стоит отдавать свежим овощам, но также можно использовать ★
★ свежемороженые овощи или приготовленные на пару. В таких овощах лучше сохраняются витамины ★

★ Брокколи ★

★ Чудесный овощ, который дети любят называть «деревьями», доступный, благодаря заморозке, и ★
★ зимой, и летом. Брокколи очень полезна для малышей любого возраста, особенно в период активного ★
★ роста, ведь эта капуста содержит много кальция и других питательных элементов: калия, бета-каротина и ★
★ витаминов группы В. Капусту вообще многие диетологи называют «идеальным продуктом», ведь в сыром ★
★ виде она способствует выведению токсинов из желудка и тонкого кишечника, улучшает пищеварение, ★
★ повышает иммунитет, способствует уничтожению вирусов и бактерий. Так что смело вводите в меню ★
★ ребенка цветную капусту, брюссельскую, да и обычную белокочанную тоже не повредит. ★

★ Картофель ★

★ Хотя диетологи и ополчились на этот корнеплод, в детское меню его все же рекомендуют ★
★ включать. Ведь одна порция картофеля содержит много бета-каротина и кальция, чтобы получить такое ★
★ же количество кальция, ребенку пришлось бы съесть 23 порции брокколи. Кроме того, в картошке ★
★ содержится масса полезной для детского организма клетчатки. ★

★ Свекла ★

★ Преимущество свеклы в том, что она сохраняет свои полезные свойства круглый год. Вареная, ★
★ печеная и сырая свекла содержит витамины (С, В1, В2, РР), микроэлементы (железо, калий), пектины. ★
★ Кроме того, она полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта, да и на ★
★ вкус неплоха, так что есть ее согласятся даже капризные сладкоежки. ★

★ Фрукты ★

★ Так же как и овощи, фрукты содержат огромное количество витаминов, клетчатки и ★
★ микроэлементов. По возможности фрукты нужно давать детям в свежем виде и в широком ассортименте, ★
★ так как все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов. Яблоки, груши, сливы, ★
★ абрикосы, смородина, клубника, малина, черника и прочие - просто клад для вашего малыша, конечно ★
★ при условии, что у ребенка нет аллергии к тому или иному продукту. ★

★ Орехи ★

★ Польза орехов заключается в уникальном балансе витаминов групп В, А, Е, Р и др. и минеральных ★
★ веществ (калия, натрия, фосфора, магния, железа и др.). В отличие от животных жиров, богатых вредным ★
★ холестерином, в составе ореховых жиров холестерин практически отсутствует. Зато в их составе есть ★
★ жирные кислоты, которые организм ребенка не способен вырабатывать самостоятельно. Именно эти ★
★ вещества необходимы для качественного жирового обмена, что избавит малыша от проблем лишнего ★
★ веса. Для детей самыми полезными являются грецкий орех, фундук и кедровые орешки. ★

★ Вода и соки ★

★ Детей нельзя ограничивать в питье. Особенно увеличиваются потери воды в жаркое время года и ★
★ при физических нагрузках. Поэтому баланс воды в организме должен пополняться за счет питья ★
★ свободной жидкости – воды, сока, чая и т.д. Вода должна быть очищенной или кипяченой, а соки ★
★ натуральными. Ограничить прием жидкости следует во время приема пищи. ★

★ Когда кормить? ★

★ В какое время дня лучше всего предложить ребенку дошкольного возраста позавтракать, ★
★ пообедать или поужинать? На первый взгляд, это не имеет особого значения (ведь сами мы, взрослые, ★
★ едим, когда проголодаемся), но такая позиция не совсем верна. Фиксированный режим питания нужен ★
★ для выработки у ребенка условного рефлекса на прием пищи в конкретное время дня, что необходимо ★

★ ★

