

Гигиена питания

- По мнению специалистов, формула здорового питания представляет собой сумму трех равнозначных слагаемых: финансовых возможностей семьи, ассортимента пищевых продуктов и уровня образования в вопросах рационального питания.
- Основа рациона питания детей -- соблюдение суточной потребности в основных пищевых ингредиентах.
- В питании ребенка значительное место должны занимать продукты моря: рыба, морская капуста, а также морские беспозвоночные (гребешки, мидии, кальмары, креветки, трепанги). В них содержится большое количество йода и марганца, других микроэлементов, необходимых для нормального роста и развития организма ребенка.
- Необходимо с раннего возраста приучать детей к ограниченному потреблению соли, сахара. Рацион питания детей должен содержать достаточное количество овощей и фруктов.



Режим питания

- Дети должны кушать в одни и те же часы.
- Важно, чтобы ребенок перед уходом в детский сад не завтракал дома потому, что аппетит снижается, и ребенок в детском саду не завтракает.
- Потом в обед кушает с добавками и переедает, снова не ест в полдник. От такого нерегулярного питания ребенок отстает в весе, работоспособность его уменьшается (ухудшается).
- Пониженный аппетит (анорексия) – частое явление у детей, особенно раннего возраста. Иногда это бывает, когда ребенка кормят против его желания, или слишком горячая пища или резкие замечания во время еды.
- Важно создать спокойную, доброжелательную обстановку, поддерживать у детей хорошее настроение. Это способствует лучшему перевариванию пищи.