

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете

30.08.2019 г.



УТВЕРЖАЮ
Заведующая МДОУ
Подтесовский детский сад № 29
О.Я. Трофимова



Программа

«Правильное питание – здоровый малыш»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Подтесовский детский сад № 29»



Пояснительная записка

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако далеко не всегда обеспечивается правильное питание детей. Причиной сложившейся неблагоприятной ситуации зачастую кроется в отсутствии у детей знаний о правильном питании и несформированностью полезных привычек. Очевидно, что воспитывать культуру питания следует с раннего детства. Организация питания в ДОО имеет большое значение, поскольку ребенок находится в этих учреждениях большую часть дня и получает основной суточный рацион.

Важное значение в организации питания имеет строгое соблюдение режима питания, что обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, хорошее самочувствие. Большое значение при проведении процесса кормления имеет все, что включает в себя понятие «эстетика питания». За время пребывания в ДОО ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, вилкой, ножом), приобретает определенные навыки культуры питания.

Цель программы:

обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания. Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека.

Задачи программы:

- ✚ обеспечение соответствия питания детей дошкольного возраста установленным нормам и стандартам СанПин, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;
- ✚ обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников;
- ✚ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- ✚ обеспечение процесса приготовления блюд в соответствии с современными разработками и технологиями и нормами СанПин;
- ✚ предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- ✚ организация образовательно – разъяснительной работы с дошкольниками и родителями по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания;
- ✚ приведение материально – технической базы пищеблока ДОО в соответствии с современными разработками и

- технологиями;
- контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.

Основные направления программы:

- Организация рационального питания воспитанников.
- Обеспечение высокого качества и безопасности питания.
- Обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников.
- Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
- Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
- Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- улучшение здоровья воспитанников дошкольного учреждения;
- повысится познавательный уровень развития детей в области правильного питания;
- улучшатся знания о правилах приема пищи, сформируются основы культуры поведения за столом;
- информация, полученная родителями, поможет пересмотреть к корне семейное меню;
- улучшится представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания.

Содержание проблемы и обоснование ее решения

В условиях недостаточной грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания, которое помимо возможности обеспечить каждого ребёнка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как позволяет сформировать у ребёнка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания. На сегодняшний день ситуация с состоянием питания вызывает тревогу по целому ряду причин:

- современный мир с его техническим прогрессом научил нас двигаться. Человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность, что неизбежно приводит к избыточному весу, ожирению.

- часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития;
- родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания, имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. И как следствие, дети не усваивают правил рационального питания.

Основные проблемы питания воспитанников связаны с нарушением питания вне стен учреждения. Увлечение родителей фаст-фудами, чипсами, газированными напитками и т.д.

Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, нервно – психической сферы, дыхательной и сердечно - сосудистой систем, опорно – двигательного аппарата, возникновения стрессовых состояний, существенно снижающих эффективность образовательной деятельности и адаптацию к образовательному процессу.

Все вышеперечисленные факторы негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Структура питания детей, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля.

Питание воспитанников должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню дошкольника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание воспитанников должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении

умственных и физических нагрузок. В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Таким образом, одной из приоритетных задач в дошкольном учреждении мы видим в воспитании у детей навыков здорового образа жизни. Задача педагогов – сформировать у ребенка дошкольного возраста основы сохранения своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно-обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Основные принципы здорового питания



1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых - растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше - свежие и выращенные в местности проживания (не менее 360 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.
6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (4 г. в день). Следует употреблять йодированную соль.
10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в **процессе готовки жира**, масла, соли и сахара.
11. Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие.
Обед в детском саду должен составлять 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.
12. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4), энергетическая квота белка общей калорийности должна составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.
13. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.
14. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.
15. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.
16. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).
17. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

Задачи и организация работы по их решению

№	Задачи	Содержание работы
1	Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального сбалансированного питания	<ul style="list-style-type: none"> - разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания - создание системы производственного контроля - разработка десятидневного меню - организация работы по С-витаминизации
2	Обеспечение доступности дошкольного питания	<ul style="list-style-type: none"> - выплата компенсаций различным группам воспитанников - учет социального положения различных категорий

		семей воспитанников
3	Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	- жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей - приоритет продукции местных производителей - использование современных технологий приготовления
4	Модернизация материально – технической базы пищеблока	- замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное
5	Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания	- просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены - воспитание правильного отношения к питанию
6	Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания	- обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании - просветительская работа среди педагогов по вопросам питания
7	Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания	- использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста - проведение в ДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи
8	Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат	- организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств

Основные этапы в организации питания:

- + Оценка состояния здоровья детей, определение приоритетных задач по его сохранению и укреплению здоровья;
- + Оценка рациона питания детей в дошкольном учреждении;
- + Изучение форм и фактических условий организации питания.

Система организации питания в дошкольном учреждении:

- + Составление рациона питания с учетом всех гигиенических требований и рекомендаций;

- ✚ Контроль качества и безопасности продуктов;
- ✚ Обеспечение дошкольного учреждения пищевыми продуктами исходя из потребности на один день;
- ✚ Продолжительность хранения продуктов;
- ✚ Организация производственного контроля;

Производственный контроль организации детского питания:

- ✚ Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима;
- ✚ Соблюдение технологии приготовления пищи;
- ✚ Соблюдение графика закладки продуктов в котёл;
- ✚ Соблюдение объёма выдаваемых блюд по количеству детей;
- ✚ Соблюдение графика получения питания;
- ✚ Маркировка посуды при получении питания;
- ✚ Получение полного объёма блюд с пищеблока;

Организация питания в группе:

- ✚ Гигиеническая обстановка;
- ✚ Своевременность доставки пищи в группах;
- ✚ Сервировка столов;
- ✚ Выполнение режима питания;
- ✚ Подготовка детей к приему пищи;
- ✚ Навыки опрятной еды;
- ✚ Руководство воспитателя во время приема пищи;

Наличие документации по организации питания:

- ✚ Тетрадь закладки продуктов;
- ✚ Тетрадь "Здоровья" на гнойничковые заболевания;
- ✚ Бракераж готовой продукции;
- ✚ Журнал скоропортящийся продукции;
- ✚ Накопительная ведомость;
- ✚ Анализ выполнения норм расходов питания;
- ✚ Инструктаж работников пищеблока;
- ✚ Журнал С-витаминация

Повышение гигиенической грамотности детей и родителей:

- ✚ Обучение детей основам здорового питания;
- ✚ Формирование у детей рационального пищевого поведения, профилактика рисков здоровью, связанных с рациональным питанием;
- ✚ Обеспечение родителей и детей информацией об организации дошкольного питания;
- ✚ Рациональное питание детей в дошкольном учреждении и дома.

Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания



№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1	Соблюдение натуральных норм питания	медсестра
2	Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	медсестра
3	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	завхоз, медсестра
4	Контроль приготовления блюд	медсестра
5	Вкусовые и внешние качества готовых блюд	медсестра
6	Контроль правил мытья посуды	медсестра

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания детей дошкольного возраста.

1. Задачи администрации ДОУ:

- ✚ Составление расписания непосредственной образовательной деятельности с обеспечением необходимого режима питания, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста;

- ✚ Контроль качества питания;
- ✚ Контроль обеспечения порядка во время прием пищи;
- ✚ Контроль культуры принятия пищи;
- ✚ Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

2. Обязанности медсестры и работников пищеблока:

- ✚ Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- ✚ Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- ✚ Обеспечение пищеблока качественными продуктами для приготовления пищи;
- ✚ Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности воспитателей:

- ✚ Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- ✚ Воспитание навыков культуры поведения во время приема пищи;
- ✚ Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- ✚ Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- ✚ Прививать навыки культуры питания в семье;
- ✚ Выполнять рекомендации педагогов ДООУ и медработников по питанию в семье;
- ✚ принимать активное участие в проведение мероприятий ДООУ (досуги, праздники и т.д.)

5. Обязанности воспитанников:

- ✚ Соблюдать правила культуры приема пищи;
- ✚ выполнять посильную работу по дежурству в группе;

Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы



№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
	<i>I. Работа с воспитанниками</i>		воспитатели
1	Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	по плану	
2	Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»	март	
	<i>II. Работа с педагогическим коллективом</i>		медсестра
1	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	в течение года	
2	Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за детский сад.		заведующая
3	Ведение пропаганды здорового питания.		воспитатели
	<i>III. Работа с родителями</i>		медсестра, воспитатели
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании воспитанников на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка.	1 раз в квартал	
2	Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ.	2 раза в год	старший
3	Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ	в течение года	воспитатель, воспитатели
4	Помещение в родительский уголок информации по организации питания	в течение года	медсестра, воспитатели
	<i>IV. Контроль за организацией питания и работой пищеблока</i>		
1	Создание комиссии по проверке качества питания	сентябрь	заведующий

2	Составление НОД для каждой возрастной группы	сентябрь	старший воспитатель, воспитатели
3	Рейд по проверке организации питания в ДОУ	ежемесячно	члены комиссии
4	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	ежедневно	медсестра

Советы родителям.



В детском питании есть свои особенности и свои подводные камни. Одна из самых главных заповедей: никакого принуждения, насилия в питании.

Пищевое насилие может принести непоправимый физический и психологический вред.

Уговоры ребенка во время приема пищи не только отрицательно влияют на процесс пищеварения, но и могут вызвать в дальнейшем пищевую аллергию. Не лучше ли присматриваться, прислушиваться к тому, в чем ощущает потребность

детский организм; как, что и сколько ему хочется съесть. Если вкус ребенка не извращен и обмен веществ еще не нарушен, то стоит поинтересоваться, что бы он хотел съесть. Не принуждайте ребенка есть быстро, лучше вырабатывайте у него привычку тщательно пережевывать пищу. Тогда желудочно-кишечному тракту не придется "доделывать" ту работу, что не сделали зубы и слюнные железы.

Темп еды, впрочем, как и температура пищи - дело личное. Не бойтесь, если ребенок отказывается от еды вовсе. Не стоит паниковать. Значит, не все в порядке с организмом, и Природа подсказывает ему лечение кратковременным голодом. Проявите терпение и выдержку. Очень скоро ребенок сам прибежит и попросит поесть что-нибудь определенное. Не прибегайте к пищевым поощрениям, соблазнам, не используйте сладости в качестве вознаграждения за хорошее поведение. Наблюдая за тем, что выбирает ребенок из еды, предлагаемой ему, можно сделать важные выводы о состоянии его здоровья, потребностях организма. А главное - положитесь на инстинкт ребенка. Если вы еще не успели его испортить, то пусть он лучше сам выберет, что, когда, сколько, в каком сочетании и последовательности ему нужно съесть и выпить.

Поверьте, что детский организм знает лучше вас, что ему надо. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии.

Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Как мы помним, он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется немало.

Кстати, жировые клетки, составляющие "сало", формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве.

Основные правила питания детей.

1. Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куклу спать? Эти дела для ребенка ничуть не менее важны, чем для взрослого интересная работа,

отдых или любовь. А ведь дети, даже совсем крохотные, - это уже полноправные люди, пусть пока нуждающиеся в заботе.

Еда же без чувства голода и без удовольствия (и у детей тоже!), как мы знаем, впрок не идет. И пусть малыш играет, - когда проголодается, сам прибежит домой. И не беда, если он поел не три раза в день, а два или пять. При нормальной пище и отсутствии насилия не будет ни переедания, ни недоедания.

О насилии.

Часто детей уговаривают съесть "за маму, за папу, за деда, за бабу..." или даже принимают волевое решение: "Не встанешь из-за стола, пока не доешь". А представьте, каково будет вам самим, если перед вами с подобным приказом поставят кастрюлю баланды? Или после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща?

Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего. Иногда, правда, бывают капризы, но лишь когда ребенок сыт!

Аппетит может появиться через час, и не стоит на это обижаться. Это нормально. Но аппетит не на печенье или конфеты, а на кашу, картошку, яблоко или молоко!

Некоторые хитрецы, впрочем, согласны и на кашу, и на капусту, и на что угодно, лишь бы оттянуть, например, сон или приготовление уроков. Ведь и в этих вопросах их как любят взрослые авторитарный диктат...

2. Отдельно остановимся на питании ребенка при болезнях. Очень широко распространена практика откармливания больных детей. Считается, что организму нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью.

Парадокс заключается как раз в том, что силы действительно нужны и организм мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия. И есть больному не хочется как раз потому, что вся его энергия "разбирается" с болезнью и ее просто не остается на переваривание. Срабатывает животный инстинкт, направленный на выживание, и еда буквально "не лезет". Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей перед носом!

И принудительное "лечебное" кормление в таких случаях наносит прямой вред нашим любимым детям. Множество случаев детских смертей от болезней можно было бы предотвратить, если бы грамотные в этом вопросе мамы не

запихивали в детей столь нежелательную для них в это время еду...

Лучше всего предложить заболевшему малышу горячее питье - теплый морс, чай с медом и т.п. (но не молоко, которое при простудах "работает" на болезнь). По желанию - каши, салаты, картошка, хлеб, а еще лучше - фрукты или сухофрукты. Но только по желанию, когда ребенок сам вспомнит о еде! И каждый день ставить клизмы. И не волноваться, если ребенок почти не ест три - четыре и даже семь дней подряд. Все идет как надо, и организм сам, безо всяких лекарств, успешно борется с болезнью.

3. В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается "проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона".

4. Фрукты можно давать детям без ограничений. Они очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. При дефиците какого-нибудь витамина или микроэлемента ребенок сам набросится на необходимое ему яблоко или на зелень.

Нужно следить, однако, за сочетанием фруктов с другой пищей. Вообще правила сочетания справедливы и для взрослых, и для детей.

5. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден.

Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию, но не волноваться, если творогу или гороховой каше ребенок предпочитает рис или картофель.

Иногда спрашивают, как быть, если ребенок предпочитает колбасу. Но колбаса - ненатуральная пища, обманывающая органы вкуса. Из нормальных же продуктов ребенок может выбирать все, что едят взрослые. Если в семье употребляют мясо, то его, конечно, дают и детям. Если же родители вегетарианцы, то и дети отлично растут без животной пищи.

6. Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно.

Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу. Хотя если кушанье состоит из творога с морковью или с помидорами, то молоко, а тем более

йогурт или кефир вполне подойдут.

7. О сладостях. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Обычно же делают как раз наоборот...

Но сладкое, как уже говорилось, детям нужно. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают потребности детского организма.

При сниженном иммунитете, болезненных состояниях можно даже на весь день предложить ребенку фрукты, или замоченные сухофрукты, или арбузы, дыни, - и горячее питье вволю. И больше ничего. И пусть он сам, по своему выбору, ест то, что хочет и когда захочет. Наверняка в этот день ребенок и не вспомнит о супе и каше, а несколько таких дней в месяц дадут ему огромный потенциал здоровья.

8. Воды детям, как правило, дают столько, сколько они хотят. Воду лучше брать сырую, отстоянную или пропущенную через хороший фильтр. Еще лучше подходит талая вода.

Неплохо постепенно приучать детей выпивать по 1/4 - 1/2 стакана теплой воды утром, после пробуждения, за полчаса до еды и вечером, перед сном.

9. В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. безо всякого ущерба для здоровья. То есть запрещать ребенку играть после еды и тем более уговаривать его полежать не стоит.

