

# Рекомендации родителям по питанию в выходные дни

Питание детей должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

## **Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:**

1. Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

2. Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).

3. Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

4. Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника — 15%, ужина - 20%.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше — на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания — преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.

Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты:

молоко (с учетом, идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 мл,

творог - 50 г,

сметана - 10 г,

твердый сыр - 10 г,

масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды),

обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),

мясо - 120-140 г,

рыба - 80-100 г,

яйцо - 1/2-1 шт.,

сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г,  
пшеничный хлеб - 80-100 г,  
ржаной хлеб - 40-60 г, крупы, макаронные изделия - 60 г,  
картофель - 150-200 г,  
различные овощи - 300 г,  
фрукты и ягоды - 200 г.

Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом, можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.

На завтрак хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для полдника. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.

У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни много пьют воду. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой.

Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасностью возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

### **Не рекомендуется!**

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Они обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

### **Принципы детского питания**

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры.

Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.

Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

### **Можно и нельзя.**

Источником белка строительного материала для быстро растущего организма являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, кури, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам? они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.

Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно жарить, но не сильно? жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

### **Что и сколько?**

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты кефир, ряженку, творог, йогурт и сыр. Их можно готовить на завтрак, полдник или

ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150-200 г картофеля и 200-250 г других овощей в день. В их числе редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало 200-300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты главный источник витаминов для ребенка. Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

### **Соблюдаем режим.**

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.

Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов на обед, 15 процентов на полдник и 20 процентов на ужин.

Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в сад копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, творог, сметану и сыр достаточно получать раз в два-три дня.

### **Желания и безопасность.**

Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш.

Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.

А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.

Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть

уговорами и тем более угрозами ? этим можно добиться только полного отвращения.

### **Завершающий штрих**

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно? Зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша? Хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и даже язвенная болезнь. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний детей.

### **Несколько слов об аппетите.**

Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее — сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик — ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для

ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

### **Почему важно не спешить во время еды?**

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное — научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда не переваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки — и травмирует их.

### **Почему надо избегать перекармливания?**

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

### **Откажитесь от фаст - фуда!**

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба - сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть «как все» в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются «на бегу», заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст - фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды.

Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды «фаст - фуд».

Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов,

витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).

Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды — их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

### **Основные принципы питания дошкольников**

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же, немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически «щадить» ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и, конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

При соблюдении этих простых правил, родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

### **Распорядок жизни ребенка**

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребёнку.

По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребёнку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и чётко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от закаливания.

На выходные дни старайтесь не оставлять домашнее задание - это время только для отдыха. Вставать в эти дни можно на 2 часа позже, и ложиться на 1 час позже. Кроме одного занятия в спортивной секции, для ребенка все остальные занятия должны остаться на будни.

В выходные, как и в будни, не следует смотреть телевизор больше 40, в крайнем случае - 60 минут. Ритмическая световая стимуляция, поступающая с экрана телевизора, неблагоприятно действует на мозг ребенка, дезорганизует его деятельность. В эти 40–60 минут также входит и время для компьютерных игр.

В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. В выходные ребенок должен нагуляться, выспаться, одним словом - отдохнуть. Постарайтесь, чтобы он не выбивался из привычного ритма жизни, не нарушайте обычного режима дня. Тогда к началу новой рабочей недели ребенок будет готов полноценно учиться дальше.

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

Сон – это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода.

Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ МАЛОЕЖЕК ОТ НИИ ПИТАНИЯ РАМН

«Перевоспитание» малоежки — процесс длительный, может занять несколько месяцев, и в нем должны принимать участие все члены семьи без исключения. Поэтому крайне важно, чтобы и родители, и бабушки, и дедушки, и старшие братья и сестры соблюдали нижеперечисленные рекомендации!

1

Не кормите ребенка насильно, уважайте его отказ. Чтобы малыш ел хорошо, у него должен появиться аппетит. Не переживайте, если он пропустил завтрак, обед или ужин.

2

Не уговаривайте, не заставляйте ребенка доедать все, что лежит на тарелке. Возможно, порция слишком большая для вашего малыша.

3

Не развлекайте ребенка во время приема пищи (уберите игрушки, книги, выключите телевизор).

4

Не используйте еду в качестве поощрения или наказания ребенка.

5

Не показывайте ребенку, насколько для вас важно, чтобы он съел предложенную ему пищу. Ребенок, осознавший это, вполне может начать манипулировать вами.

6

Избегайте «перекусов», т. к. именно «перекусы» являются причиной снижения аппетита у детей.

7

Ограничьте время приема пищи до 20 минут. По истечении этого времени уберите еду со стола до следующего раза.

8

Предоставляйте ребенку право выбора между двумя-тремя вариантами пищи. Это позволит ему почувствовать свою значимость.

9

Готовьте вместе с ребенком. Дети гораздо охотнее едят ту пищу, которую приготовили «сами».

10

Новое блюдо предлагайте ребенку только тогда, когда он проголодался, причем не менее 10–12 раз, прежде чем сделать вывод, что эта еда ему не нравится. Вначале давайте небольшое количество пищи (из расчета 1 столовая ложка на каждый год возраста). Если ребенок съедает все, в следующий раз порцию можно увеличить.

11

Прием пищи должен быть приятным занятием. Совместные семейные трапезы и пример окружающих способствуют формированию у ребенка правильного отношения к еде.



## **ФАНТАЗИРУЙТЕ С ОФОРМЛЕНИЕМ БЛЮД**

Чтобы ребёнку захотелось съесть блюдо, оно должно выглядеть красиво. Подключите свою фантазию, украсьте еду, чтобы угодить своему малышу.

Соорудите велосипед, смешную рожицу, машинку из овощей, фруктов, яиц. Блюда, выложенные на тарелках в виде красивых картинок, дети съедают охотно. Существуют специальные тёрки и ножи, с помощью которых из продуктов можно создавать интересные фигурки. Достаточно маме развить своё воображение, и маленький нехочуха обязательно вознаградит её отличным аппетитом.



### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНТЕРЕСНУЮ ПОСУДУ И СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ**

Если ребёнок отказывается есть, важно создать вокруг него приятную обстановку. Выберите необычные столовые приборы. Купите красивую детскую посуду с изображением любимых героев своего малыша: Винни-Пуха, Человека Паука, Микки Мауса. По мере того как ребёнок будет съедать блюдо, картинка на дне тарелки будет открываться. Таким образом, у вашего малоежки появится стимул, чтобы доесть всю кашу или суп до конца и посмотреть, что за изображение скрывается на дне тарелки.

### **ФРУКТОВЫЙ «АПЕРИТИВ»**

Прием пищи можно начинать с овощей и фруктов. Если ребенок проголодался, он с большей вероятностью попробует овощи или фрукты, от которых обычно отказывается.



### **НИКАКОГО "КУСОЧНИЧЕСТВА"**

Нельзя позволять детям «кусочничать» в перерывах между приёмами пищи. Никаких конфет, бутербродов и фруктов! Пусть и говорят, что некоторые перекусы (особенно фруктами и овощами) полезны, но из-за них ребёнок может отказываться от полноценной еды во время обеда или ужина. За время между завтраком и обедом дети успевают нагулять аппетит, и если отказать им в перекусе, они способны съесть всё, что вы положите им на тарелку.

## **ТРУБОЧКА – ЛУЧШИЙ ДРУГ!**

Детки очень любят пить всё через трубочку. У них она ассоциируется с коктейлями и праздником. Почему бы мамам малоежек не взять это на вооружение и не начать предлагать своим маленьким нехочухам не только пить, но и кушать через трубочку? Тогда стандартный приём пищи превратится для них в некое подобие праздника. С помощью этого незамысловатого прибора можно уговорить малыша выпить стакан молока, которое он так не любит, или даже овощной бульон. Вообще, через трубочку детки могут поглощать любую еду, консистенция которой достаточно жидкая.



## **«ВЗРОСЛАЯ» ЕДА**

Малыши частенько заглядывают в чужие тарелки с вопросом: «А что там едят взрослые?» Им интересно, чем питаются мамы и папы, старшие братья и сёстры. Поэтому они отказываются от своей еды и просят то же самое, что и у остальных, кто сидит за столом. Что же делать? Ведь деткам не положена взрослая пища. На самом деле, выход из этой ситуации самый простой. Нужно лишь научиться придавать детской пище вид «взрослой». Например, делать роллы не из сырой рыбы, а из курицы и овощей. Ну а если в вашем рационе нет жирного, жареного, копченого и прочего «вкусенького, но вредного», можете смело давать ребенку попробовать от вашей порции.

## **ВСЁ ДЕЛО В МАЛЕНЬКИХ ПОРЦИЯХ**

Дети боятся больших порций, поэтому и не доедают их. А некоторые и вовсе отказываются есть, когда видят перед собой настоящую гору из еды. Попробуйте дать своему ребёнку меньшую порцию. Возможно, дело именно в размере. Увидев меньше еды на тарелке, малыш съест всё, что ему положила мама.



## **ЗАИНТРИГУЙТЕ МАЛЕНЬКОГО ГУРМАНА**

Чтобы малыш захотел кушать, его нужно морально подготовить к приёму пищи. За некоторое время до завтрака, обеда или ужина приговаривайте «волшебные» слова: «М-м-м, какой вкусный у нас сегодня обед!» или «А мама приготовила такую вкусняшку!». Скорее всего, ребёнка заинтеригуют ваши слова, и он с нетерпением будет ждать, когда же накроют на стол.

## **ПОКАЗЫВАЙТЕ ПРИМЕР**

То, с каким аппетитом малыш обычно ест, зависит и от поведения его близких. Если родители едят при малыше овощи и всячески показывают, какая это вкусная пища, на ребёнка такой пример производит должное впечатление. При таком подходе гораздо больше шансов вырастить из малоежки сторонника здоровой еды. Так что ешьте с аппетитом, и тогда ваш малыш будет вам подражать.



## **ВОВЛЕКАЙТЕ РЕБЁНКА В ПРОЦЕСС ПИТАНИЯ**

Вовлекать и отвлекать – разные вещи. Не стоит разыгрывать перед ребёнком театральные представления, рассказывать увлекательные истории, включать мультфильмы. Всё это отвлекает малыша. Маме нужно постараться вовлечь своего малоежку в процесс питания. Попробуйте рассказать ему во время обеда о полезных свойствах той пищи, которую он ест, о правилах этикета за столом. Рассказывайте простыми, понятными ребёнку словами – и малыш с интересом будет слушать полезную информацию, не отвлекаясь от приёма пищи.

## **СВОЁ МЕСТО ЗА ОБЩИМ СТОЛОМ**

Детки гораздо охотнее кушают, когда сидят за общим обеденным столом вместе со взрослыми. Они наблюдают за мамой и папой, старшими братьями и сёстрами, следуют их примеру и едят то, что им дают. Купите для своего малыша специальный высокий стульчик и посадите за общий стол. Для ребёнка важно подражать взрослым. Иногда это срабатывает, и обеды за общим столом повышают аппетит малоежки.



## **ХВАЛИТЕ**

Каждого малоежку нужно регулярно поощрять. Малыш съел всю порцию каши? Скушал пюре из овощей? Похвалите его, скажите, какой он молодец и как вы довольны - благодаря ему. Безусловно, ваши слова должны быть искренними: дети очень хорошо чувствуют интонации и настроение. Таким образом, нелюбимая еда будет связана у малыша с положительными эмоциями, как его, так и мамы. Это наверняка запомнится ребёнку, и в следующий раз он снова захочет порадовать вас хорошим аппетитом. Только соблюдайте разумность в количестве похвалы, если делать это слишком часто, ваш малоежка начнёт требовать к себе особого внимания за каждую доеденную порцию.

## **РЕСТОРАН НА ДОМУ**

Если малоежка отказывается кушать, мама может поиграть с ним в «ресторан»: предложить на выбор несколько блюд с интересными, интригующими названиями. Малыш отказывается есть овощи? Зато он наверняка попробует блюда с такими названиями, как «Божья коровка» или «Умная сова». Хотите приучить малоежку есть мясо? Приготовьте ему «Курочку Рябу под сырным соусом» или «Весёлые сосиски», и он не сможет отказаться! Главное, не увлекайтесь, выбора из двух блюд будет вполне достаточно.



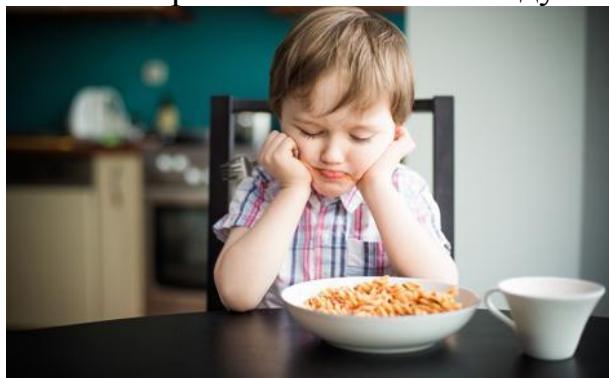
## **МАЛЕНЬКИЙ КУЛИНАР**

Проверенный способ поднять аппетит ребёнку – приготовить блюдо вместе с ним. Для детей готовка - это интересный и познавательный процесс. Пусть малыш поможет маме: помоеет продукты, натрёт овощи на тёрке, помешает салат. Маленьким детям можно поручать мелкие и неопасные работы.

Результат совместного кухонного творчества будет замечен сразу. Доказано, что ребёнок гораздо охотнее ест еду, в приготовлении которой участвовал он сам.

### **НАГУЛЯЙТЕ АППЕТИТ**

Когда ребёнок отказывается есть, можно отправиться с ним на продолжительную прогулку. Гулять нужно долго, 1-2 часа. За это время малыш точно проголодается. Не исключено, что после долгого пребывания на свежем воздухе ребёнок не откажется даже от той пищи, от которой обычно воротит нос. Мамам следует взять это на заметку!



### **ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ**

Довольно частая картина: ребенок сидит и вяло возит ложкой в тарелке, пока мама пытается уговорить ненаглядное чадо съесть еще чуть-чуть... Так может продолжаться часами.

Ограничьте ребенка во времени: когда все поели, спокойно, без укоров и ругани соберите тарелки, в том числе – недоеденную порцию, и отправьте их в мойку. Конечно же, не стоит стоять с секундомером над душой у ребенка или поторапливать его. Но капризуля должен понять, что если он не поест сейчас, то просто-напросто останется без обеда или ужина.



### **ИЗМЕНИТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

Ваш ребенок ест 3 раза в день, но при этом каждый раз не доедает порции? Ничего страшного. Просто увеличьте количество приёмов пищи. Пусть у малыша появится не один завтрак, а два. Введите полдник и ранний ужин. Сами порции лучше сделайте маленькими и дробными. Съедая небольшое количество еды 5 и более раз в день, малоежка точно будет получать необходимый запас питательных веществ.

## **ПРОЯВЛЯЙТЕ НАСТОЙЧИВОСТЬ**

Когда начинаешь приучать ребёнка к новому блюду, приходится нелегко. Маленькие капризули всеми руками и ногами противятся есть незнакомые продукты. Но не стоит отчаиваться. Нужно, наоборот, предлагать, предлагать, предлагать... И тогда ваша настойчивость возымеет успех. Рано или поздно, но ваш малоежка сдастся и начнёт уплетать блюда, которым раньше так противился, за обе щёки. Порой для этого нужно сделать 10-14 попыток, но оно того стоит!



## **НАЙДИТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Если у вашего малоежки наблюдается сильная антипатия к определённым продуктам, попробуйте найти им замену. Например, творог можно заменить молоком, нежирным сыром или любым другим продуктом, богатым кальцием. Таким же образом можно найти альтернативу практически для любой пищи, которую не принимает ваш малыш.

**НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ - ДАВАЙТЕ ПИТЬ.** Малыш может отказываться от еды из-за того, что он еще не привык к твердой пище. Попробуйте приготовить для своего капризули витаминный коктейль. Это не только полезная, но и сытная еда. В коктейли можно добавлять измельчённые фрукты, орехи и даже овощи. А если преподнести малышу витаминный коктейль в стакане с трубочкой, украшенном к тому же дольками фруктов, от такого угощения он точно не откажется. Твердую пищу тоже продолжайте регулярно предлагать вместе с жидкой, понемногу ваш малоежка научится с ней справляться.



## Рекомендация для родителей “Правильное питание для дошкольников”

*“Человек рождается здоровым,  
а все его болезни приходят  
к нему через рот с пищей.”*

*Гиппократ*

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

*В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;*

*Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

**Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.**

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мирный покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше

молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

### **Родителям на заметку:**

*Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;*

*Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;*

*Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;*

*Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;*

*В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.*

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

### **Родители! Помните об этом!**

#### **Как правильно сидеть за столом:**

*Садиться за стол можно только с чистыми руками;*

*Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;*

*На стол можно положить только запястья, а не локти;*

*Руки следует держать как можно ближе к туловищу;*

*Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;*

*Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*

#### **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;*

*Съесть 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!*

### **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.**

*Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.*

*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.*

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

*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.*

### **Игры по питанию для детей и родителей.**

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

“**Каши разные нужны**”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

**Например:**

**Покупатель.** Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

**Продавец.** Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

### **Игры-загадки.**

*Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.*

*Назови овощи только красного цвета.*

*Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока... пять яблок...).*

*Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).*

*Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.*

*Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)*

*Назови, какие блюда можно приготовить из ... (черники, яблока, капусты...).*

**Например:** из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.



## Консультации для родителей Питание мальчиков и девочек.

Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, поэтому так важно соблюдать правила здорового питания во все возрастные периоды жизни.

**Особенно велика роль питания в детстве.** Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением многих органов и систем, совершенствованием их функций, развитием и усложнением нервной деятельности. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Говоря о питании мальчиков и девочек, следует, прежде всего, помнить об особенностях этого возрастного периода.

Во-первых, для дошкольников свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большой тратой энергии, усиленные процессы обмена веществ, совершенствование интеллектуальной деятельности, формирование речи, развитие эмоций и чувств.

Во-вторых, в дошкольном возрасте начинается самое тесное общение ребенка с окружающим его миром и в первую очередь со сверстниками. Это повышает возможность передачи инфекционных заболеваний, что вызывает необходимость обеспечить детский организм высокой устойчивостью и хорошей сопротивляемостью к ним.

В-третьих, в детском возрасте формируются пищевые пристрастия, закладываются основы культуры питания.

Следовательно, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

**Большое значение имеет** правильная организация питания. В связи с этим диетологи разработали для детей среднесуточные наборы продуктов с учетом их возраста. В этих наборах повышена белковая часть рациона (увеличено количество мяса, рыбы, творога, молока), снижена углеводистая часть (уменьшено количество хлеба, круп и макаронных изделий), дополнительно введены такие продукты, как растительное масло, дрожжи. Данные наборы продуктов полностью удовлетворяют физиологическую потребность детей дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии.

**Важное значение** имеет строгое соблюдение режима питания. Время приема пищи должно быть постоянным и соответствовать физиологическим особенностям детей. Строгое соблюдение часов приема пищи обеспечивает выработку необходимых пищеварительных соков и хорошее усвоение принятой пищи. При беспорядочном кормлении у детей снижается аппетит и нарушается нормальная работа органов пищеварения.

У детей дошкольного возраста процесс желудочного пищеварения продолжается примерно 3-3,5 ч. К концу этого периода желудок начинает «требовать работы» и у ребенка появляется аппетит. Поэтому дошкольники должны получать питание не менее четырех раз в сутки с интервалами между отдельными кормлениями в 3 - 3,5 - 4ч.

**Наиболее правильным считается следующий режим питания:**

завтрак - 7.30-8.30;

обед - 11.30-12.30;

полдник - 15.00-16.00;

ужин - 18.30 - 20.00.

**Часы приема пищи** должны точно соблюдаться. Отклонения от установленного времени могут допускаться только в исключительных случаях и не более чем на 20-30 мин.

Каждое новое блюдо ребенок должен получить сразу после того, как он съел предыдущее. Детям рекомендуется находиться за столом во время завтрака и ужина - 20 мин, во время обеда не более 25-30, во время полдника - 15 мин.

**Следует обратить внимание** на то, что не нужно давать детям в промежутках между кормлениями какую-либо пищу и в первую очередь различные сладости, печенье, булочки. Даже такие продукты, как фрукты, ягоды (особенно с сахаром), овощные салаты, дают только во время очередного приема пищи. Во избежание нарушений аппетита не стоит использовать в качестве питья сладкие соки, сладкий чай, молоко, кефир.

**Не рекомендуется** необоснованно увеличивать объем пищи за счет первых блюд. Ребенок, съев много супа, не всегда может полностью съесть второе блюдо, в котором содержится значительная часть суточного количества белковых продуктов и овощей. Особенно это недопустимо в отношении детей с пониженным аппетитом. Им даже рекомендуется несколько уменьшать порцию первого блюда. Малышам, имеющим хороший аппетит и не наедающимся обычным объемом порций, можно добавить некоторое количество супа, гарнира или третьего блюда (до 50 г).

Если ребенок посещает ДОО, домашнее питание дополняет рацион детского сада. Родители могут узнать, как организовано питание в детском учреждении, получить конкретные сведения о составе питания ребенка в течение дня. Для этого в группах вывешивается дневное меню, а также размещаются рекомендации по составу домашних ужинов. Их составляет медицинская сестра или старший педагог, пользуясь примерными меню для ДОО.

**Важно помнить о том,** чтобы утром до отправления ребенка в ДОО его не кормили, так как это приведет к снижению аппетита. Но поскольку иногда

ребенка приходится приводить в детский сад очень рано, ему можно предложить дома стакан кефира, молока с небольшим кусочком хлеба или какие-либо фрукты.

Наиболее яркими показателями правильного питания считаются удовлетворительное общее состояние ребенка, соответствие его физического и нервно-психического развития возрастным нормативам, положительный эмоциональный тонус, достаточная активность.

Один из наиболее объективных показателей правильной организации питания детей - увеличение массы тела ребенка. Необходимо соблюдать график взвешивания (его проводят сотрудники ДООУ, детской поликлиники или сами родители дома). На основании месячных прибавок массы тела детей можно оценить динамику их физического развития. Измерение роста и окружности груди также дает необходимую информацию о темпах физического развития детей. Эти измерения проводятся для дошкольников 1 раз в 6 месяцев.

При правильном питании у ребенка наблюдаются хороший аппетит, активное поведение, радостное эмоциональное состояние. Он охотно вступает в контакт с другими детьми, принимает участие в играх и занятиях, его физическое и нервно-психическое развитие соответствует возрасту, восприимчивость к заболеваниям находится на низком уровне, в случае их возникновения протекает в легкой форме с минимальной длительностью и не дает осложнений.

**Питайтесь правильно, и будьте здоровы!**

Материал из книги  
Н.А.Баранниковой  
«О мальчиках и девочках, а также их родителях»

## «Питание ребенка летом»

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

### **Как организовать питание ребенка в летнее время?**

Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка.

**В рацион необходимо включать первые овощи:** редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.

Во-вторых, необходима рациональная организация режима питания ребенка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов.

После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.



В-третьих, необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.

### **Уважаемые родители, запомните!**

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок содержит много витамина С.

Яблочный сок укрепляет сердечно - сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.