



В средней группе «Теремок» воспитателем Агафоновой А.Н. была организована консультация по запросу родителей на тему: «Особенности питания детей дошкольного возраста». Педагог отметила особенности питания детей 4-5 лет.

### Особенности питания детей 4-5 лет

Ребенок, достигший 4-5 летнего возраста, уже питается наравне со старшими членами семьи. Ушли в прошлое протертые овощи, каши, специальные рецепты, но не нужно забывать, что этот период обладает своими особенностями развития. Составляя ежедневный рацион питания, эти особенности должны учитываться в первую очередь.

#### Некоторые нюансы потребления пищи:

В таком нежном возрасте, как 4-5 лет ребенок должен продолжать традицию 4-разового потребления пищи на протяжении одного дня. При этом время еды должно быть фиксированным, чтобы не расстроить аппетит и стимулировать правильное пищеварение. Малыш активно развивается, много двигается, растет, учится и все эти процессы продолжают столь же стремительно, если в его рацион включает:

Яйца

Молочные продукты

Мясо

Курицу

Овощи, фрукты

Злаки

Рыбу

#### Количество пищи, потребляемой на протяжении дня

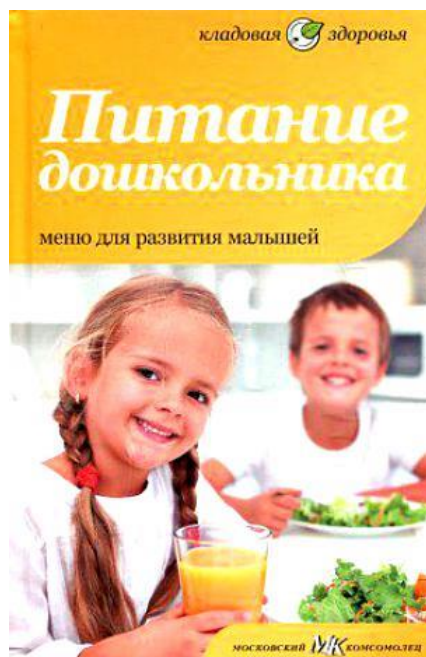
В зависимости от возраста у малыша увеличивается и объем желудка. Уже на 4-5 лет он увеличивается до 450-550 грамм, что непосредственно связано с суточным количеством потребляемой еды. Если родители замечают, что их дитя подвижно, но ест очень мало, не дотягивая до своей нормы – необходимо организовать дополнительное кормление. Не лишним будет и визит к врачу, который может посоветовать средства для улучшения аппетита. Существует и другая проблема – чрезмерный аппетит, приводящий к ожирению и неправильному развитию. Рацион такого малыша должен быть скорректирован: слегка уменьшен с преобладанием овощей и фруктов.

#### Что можно пить ребенку

Как и в любом другом возрасте, малыша 4-5 лет нельзя ограничивать в потреблении жидкости. Постоянные игры, активный рост, климатические условия и время года стимулирует потерю влаги, которая должна пополняться. Именно поэтому ни один прием пищи не может обходиться без кефира, молока или чая, а свежесваренный компот без сахара должен постоянно «дежурить» на подхвате у мамы. Нужно только следить, чтобы малыш не выпил много жидкости, перед тем как сесть за стол – из-за этого у него значительно ухудшится аппетит.

*Достаточно часто врачи рекомендуют предварительно заваривать чай из лекарственных трав: ромашки или фенхеля в случае неполадок с системой пищеварения. Они же помогут успокоить ребенка перед сном, если он слишком возбужден.*

Была организована выставка литературы по данной теме:



Данная консультация была интересна родителям, т.к. было предложено недельное меню для ребенка- дошкольника, которое родители смогут применять дома.

Памятка для родителей:

Меню на неделю для малыша 4-5 лет

Понедельник

Завтрак – рисовая каша с добавлением тыквы, стакан какао, хлеб, масло,

Обед – сырный суп, мясной рулет, приправленные сметаной блинчики, фрукты, хлеб

Полдник – тертая сырая морковь, приправленная сметаной, булочка и кефир

Ужин – яблочный пирог, молоко

Вторник

Завтрак – тушеные овощи с добавлением сметаны и сарделек или домашней колбасы, хлеб, масло, чай

Обед – гороховый суп, гречневая каша, отварное филе курицы в соусе, салат, хлеб, кисель из свежей клюквы

Полдник – творожная ватрушка, яблоки, йогурт

Ужин – запеканка из картофеля и фарша, кефир или молоко

Среда

Завтрак – отварная рыба, гречневая каша, молоко, хлеб, масло

Обед – мясной бульон, запеченная курица, свежий салат, хлеб, твердый сыр

Полдник – молоко, сдобная булочка с повидлом

Ужин – творожная запеканка, молоко

Четверг

Завтрак – манная каша с изюмом, морковный рулет, молоко

Обед – овощной суп с клецками, отварной картофель с мясом, салат, хлеб, компот

Полдник – печеные яблоки, бутерброды, молоко

Ужин – драники, сдобренные сметаной, чай хлеб, масло

Пятница

Завтрак – картофельное пюре, отварная рыба, кефир, хлеб

Обед – молочный суп, отбивные с тушеной цветной капустой, салат, хлеб, чай

Полдник – блинчики, фрукты, йогурт

Ужин – творожная запеканка, молоко

#### Суббота

Завтрак – овсянка с грецкими орехами, молоко, хлеб

Обед – мясной борщ, отварная рыба, жаркое, фрукты, хлеб

Полдник – омлет, печенье, молоко

Ужин – бутерброды с твердым сыром и отварным мясом, молоко

#### Воскресенье

Завтрак – гречневая каша с курицей, молоко, хлеб

Обед – бульон, рыбные котлеты, плов, салат, хлеб, чай

Полдник – кукурузные хлопья, молоко, печенье

Ужин – блинчики, йогурт, кефир