

# *Памятка*

## *«О правильном питании»*

*Воспитатели: Немцан Ю.В.  
Немцева С.Н.*

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

*Правильное питание – основа длительной жизни, залог здоровья, бодрости.*

*Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусу, но это не всегда полезно. Большую роль играет рациональное питание, поэтому в детских садах организовано 4-х разовое питание. Перерыв между приёмами пищи должен составлять не менее полутора часов и не более 3-4 часов. Питание детей должно быть разнообразным, чтобы формировать у ребёнка разнообразный вкусовой кругозор.*

*В рационе ребёнка должны быть рыбные, мясные, молочные продукты, а так же яйца, овощи, фрукты.*

*Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно пополнять запасы энергии. Нехватка пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития.*

*Очень важно приучать ребёнка и к правилам гигиены. «Чистота - залог здоровья!» Научите ребёнка мыть руки после прогулки, посещения туалета, после игр с животными и обязательно перед едой.*

*Немаловажную роль играет воспитание правил этикета. Объясните ребёнку, что если он будет разговаривать во время еды, то может поперхнуться. Если будет крутиться за столом, то опрокинет на себя тарелку. Рассказывать ребёнку, что есть нужно аккуратно и не торопливо.*