

Памятка для родителей «Здоровая тарелка»

План консультации

1. Вступление: зачем это нужно? Коротко объясните: «Здоровый баланс на тарелке помогает ребёнку получать все нужные вещества для роста, игр и развития. А ещё правильная подача снижает риск проблем — от лишнего веса до пищевых аллергий». 34.rospotrebnadzor.ru +1

2. Суть правила «здоровой тарелки» Визуализируйте: мысленно разделите стандартную детскую тарелку (около 18–20 см) на части.

- **Половина тарелки** — овощи, зелень и фрукты. Подчеркните: стремитесь к разнообразию цветов («правило радуги»). Важно: картофель в эту категорию не входит из-за высокого содержания крахмала.
- **Четверть тарелки** — сложные углеводы: каши (гречневая, овсяная), бурый рис, макароны из твёрдых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб. Они дают долгую энергию.
- **Четверть тарелки** — качественный белок: курица, индейка, рыба (минимум 2 раза в неделю), яйца, творог, бобовые (чечевица, нут, фасоль).

3. Что стоит ограничить или исключить Обсудите продукты, которые лучше свести к минимуму:

- Фастфуд и полуфабрикаты (сосиски, колбасы, наггетсы) — в них много скрытых жиров и соли.
- Продукты со скрытым сахаром: глазированные сырки, готовые сухие завтраки, покупные соусы (кетчуп, майонез).
- Сладкие газировки и пакетированные соки. Лучшая альтернатива — чистая вода, домашние компоты и морсы без сахара.

4. Практические советы для родителей Здесь важно перевести теорию в действия. Предложите родителям несколько идей:

- **Будьте примером.** Ребёнок вряд ли станет есть брокколи, если родители в это время едят чипсы. Здоровое меню должно быть общим для всей семьи.
- **Не заставляйте доедать.** Фразы вроде «пока не доешь — из-за стола не выйдешь» ломают природный механизм насыщения. Ребёнок должен сам чувствовать свой голод.

- **Не делайте из еды культ.** Избегайте фраз: «Съешь суп — дам конфету». Это формирует нездоровые привязанности.
- **Вовлекайте в процесс.** Разрешите ребёнку выбрать овощи в магазине или помочь перемешать салат. Еда, приготовленная своими руками, кажется вкуснее.
- **Красивая подача.** Дети «едят глазами». Сделайте яркую нарезку, выложите на тарелке забавную рожицу из овощей или используйте цветную посуду.

5. Ответы на частые вопросы Заранее продумайте ответы на типичные тревоги родителей:

- *«Ребёнок отказывается от овощей».* Совет: не настаивайте сразу. Попробуйте предложить альтернативу или сделать блюдо более привлекательным визуально.
- *«Он ест только макароны и котлеты».* Обсудите постепенное расширение рациона, добавление новых продуктов маленькими порциями.
- *«Как совместить с рационом детского сада?»* Напомните: домашнее питание должно дополнять садовское. Можно предлагать дома те продукты, которых не было в меню сада.

6. Завершение Подведите итог: «Главное — не стремиться к идеалу каждый день, а постепенно формировать у ребёнка осознанное отношение к еде. Если возникают сложности (например, стойкий отказ от еды или потеря веса), стоит проконсультироваться с педиатром»