

Режим питания нарушать нельзя!

Если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях, поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду:

- ✓ не менее 4-х раз в день;
- ✓ горячее блюдо не менее 3-х раз в день;
- ✓ по калорийности от суточной потребности: завтрак 25%, обед 40%, полдник 15%, ужин 20%;
- ✓ по суточной норме калорий: 5 лет - 2000 ккал, 6 лет - 2200 ккал, 7 лет - 2400 ккал;
- ✓ по количеству - не следует давать порцию больше, чем ребёнок обычно ест (лучше положить добавку).



В МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ МЯСНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ.



По времени режим строится так:

- ✓ завтрак в 8-9 часов,
- ✓ обед в 12-13 часов,
- ✓ полдник в 15-16 часов,
- ✓ ужин в 18:30-19:30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни.

ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЩИ БЫЛ ЗА ЧАС-ПОЛТОРА ДО СНА.

«РЕЖИМ ДНЯ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА: ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?»



Буклет подготовлен Швайкиной А.А.
В буклете была использована информация из источников:

1. Rogozinskaya, S. Режим дня дошкольника / Софья Rogozinskaya. - Текст : электронный // Начальная школа XXI века. Система учебников
2. Каким должен быть режим дня для детей дошкольного возраста? / гл.ред. Ольга Шумская.

г. Улан-Удэ
2022 г.

Зачем нужен режим?

Режим дня – это установленная последовательность сна, прогулок, игр, развивающих занятий, питания, гигиены. О пользе режима как для ребёнка, так и для взрослого человека говорят и врачи, и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят наше физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. А если мы говорим о ребёнке, то режим – это ещё и основа правильного воспитания.

В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть:

- гиперактивность
- гиперактивность
- ухудшение памяти
- снижение работоспособности
- быстрая утомляемость
- частые респираторные заболевания

Отчего это происходит? Режим дня для малыша – это не только удобство для родителя или взрослая прихоть, побуждающая приучить ребёнка к строгому распорядку дня.



Кроме того, соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет. В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но приводя дошкольника домой, родители не всегда придерживаются режима, в потоке вечерних забот забывая вовремя уложить малыша спать, что приводит к недосыпанию и, следовательно, проблемам с утренним пробуждением.

При отсутствии стабильного режима нервная система дошкольника испытывает

большие нагрузки: малыш быстро переутомляется или перевозбуждается, а накопленная усталость мешает полноценному сну.



Как выглядит гармоничный режим дня для дошкольника?

Режим дня дошкольника должен включать в себя:

- ✓ **Ночной сон.** Для младших дошкольников он должен длиться 13–14 часов в сутки, для старших – примерно на час меньше. Укладывать малышей на ночь нужно между 20 и 21 часами.
- ✓ **Дневной сон.** До 4 лет его продолжительность составляет около 2 часов, после – примерно 1,5 часа.
- ✓ **Приемы пищи.** Их должно быть минимум 4, через каждые 3,5–4 часа.
- ✓ **Бодрствование** в течение 6–6,5 часов.

ЧТО ЗНАЧИТ – БОДРСТВОВАНИЕ?

Это не просто период, когда ребенок не спит. Бодрствование дошкольника, посещающего детский сад, наполнено разнообразными полезными занятиями, такими как: прогулки (зимой – около 3 часов, летом – до 6); изучение окружающего мира; физическая активность; занятия по развитию речи; трудовая



деятельность; занятия или игры по умственному развитию (математические, обучение чтению, логике, развитие внимания, памяти), нравственному воспитанию; творческая деятельность; музыкальные занятия; обучение навыкам письма.



ЭТО ВАЖНО!

Постарайтесь дома в выходные дни придерживаться режима, установленного в дошкольном учреждении.

Это позволит вашему ребенку более продуктивно включиться в деятельность к началу следующей недели.

