

Консультация для родителей

Основы правильного питания





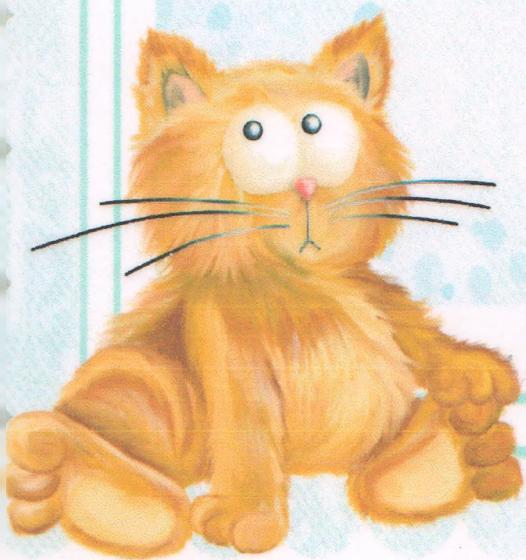
Растущий организм нуждается в такой пище, которая обеспечит правильный рост и развитие ребенка, а также даст возможность опорно-двигательному аппарату и мозгу подготовиться к большому количеству умственных и физических нагрузок. Поэтому здоровое питание дошкольника должно все-таки отличаться от питания взрослого человека.

Для здорового питания дошкольника важно учитывать такие принципы:

- оно должно иметь необходимое ребенку количество энергии для психической, двигательной и прочей активности;
- рацион должен быть сбалансированным, то есть включать пищевые вещества всех типов;
- разнообразие - одно из условий сбалансированности. Сюда входит учет индивидуальных особенностей малышей и возможная непереносимость некоторых продуктов;
- правильная технология обработки и приготовления пищи, соблюдение всех санитарных норм.

Рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов:

- 1) Мясо — нежирная говядина, телятина, мясо птицы - содержатся белки, железо, ряд витаминов, поэтому их желателно применять в питании карапузов. А вот разные виды колбас, сосисок и сарделек не являются желательными на тарелке у малыша.
- 2) Рыба — треска, судак, минтай, хек, а также другие нежирные сорта. Консервы и соленые рыбные деликатесы раздражают слизистую ЖКТ, особенно малышей, а поэтому их можно есть крайне редко.
- 3) Молоко и молочные продукты являются источником легкоусвояемого кальция, витамина В 2. Причем, кальций и фосфор содержатся в молоке в идеальной пропорции 2:1, что положительно сказывается на их усвоении.
- 4) Фрукты, овощи, соки — включают углеводы (сахара), витамины и микроэлементы, клетчатку, пектин, пищевые волокна. Именно эти продукты стабилизируют работу органов пищеварения и являются профилактикой запоров.
- 5) Хлеб, растительные и животные жиры, макароны, крупы, особенно овсянка и гречка. Растительное масло в салатах помогает легко усваиваться тем полезным веществам, которые имеются в овощах.





Основные принципы питания дошкольников:

- питание должно быть сбалансированным настолько, чтобы включать в себя все необходимые для правильного роста ребенка вещества.
- Для того чтобы питание дошкольников не спровоцировало полноту, все чаще встречающуюся даже у самых маленьких, необходимо следить за его калорийностью.
- Важно соблюдать режим, при котором у ребенка будут четыре полноценных приема пищи, три из которых должны обязательно включать в себя овощи или фрукты, а также горячее блюдо.

Как организовать питание дошкольников:

Часто родители жалуются на то, что ребенок отказывается от еды, и они вынуждены идти у него на поводу, но и здесь можно найти выход. Не стоит ожидать, что ребенок будет, с удовольствием есть полезную капусту брокколи, когда у папы в тарелке магазинные пельмени или картофель фри. Придется выбирать: или полезные продукты будут в тарелках у всех, или здоровое питание дошкольников останется лишь в мечтах. Не страшно, если первое время малыш будет отказываться от тех же овощей, важно лишь не пытаться заменить их булками или полуфабрикатами из опасения, что он останется голодным. Ни одно живое существо, будучи в здравом уме и не имея проблем со здоровьем, не заморило себя голодом! Вполне возможно, что предлагаемое блюдо действительно ему категорически не нравится, но посредством экспериментов всегда можно найти компромисс. Не ест капусту – готовьте из нее оладьи, не нравится творог – пусть на тарелке окажется творожная запеканка как в садике. Нужно лишь проявить немного терпения и подобрать такое меню, при котором питание дошкольников будет наиболее здоровым.

От чего лучше отказаться дошкольнику:

Это известно практически всем, но на всякий случай напоминаем, что в детском возрасте не слишком полезны копченые колбасы, консервированные продукты, слишком жирное и острое.

Не следует злоупотреблять и сладким, оно не только вредит зубам, но и способствует набору лишнего веса. Это касается не только конфет, но и жидкостей, поэтому и соки следует давать дозированно.



Памятка для родителей:

- Детей надо кормить в строго отведенное время
- Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и правильному рациону питания
- Кормить ребят надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно
- Не отвлекать от еды игрой
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

Надо поощрять:

- Желание ребенка есть самостоятельно
- Стремление малышей участвовать в сервировке и уборке стола

Надо приучать детей:

- Перед едой мыть руки
- Жевать пищу с закрытым ртом
- Есть только за столом
- Правильно пользоваться столовыми приборами
- Вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать
- Окончив еду, благодарить

Путь, который проходит ребенок в первые годы жизни, поистине грандиозен. Л.Н. Толстой писал о значении периода детства в развитии человека: "Разве не тогда я приобретал все то, чем я теперь живу, и приобретал так много, так быстро, что во всю остальную жизнь я не приобрел и одной сотой того? От пятилетнего ребенка до меня только шаг".

Родители хотят видеть свое дитя, прежде всего здоровым. Питание детей - это главный компонент любой "здоровье - сберегающей" педагогики. Поэтому важно серьезно задуматься о правильно организованном питании без ущерба для физического и психического здоровья каждого ребенка.

