

Консультация для родителей «Здоровое питание наших детей»

подготовила воспитатель:
Т.Ф. Бузуверова

Уважаемые родители! Сегодня мы подняли, как нам кажется, очень важную тему: «Здоровое питание наших детей». Прежде всего, ответим на вопрос - из чего складывается здоровье?

- Экологическая обстановка (которую трудно изменить)
- Отношение взрослых к детям (которое можно изменить)
- Правильное питание – вот то, что находится полностью в наших руках (его можно изменить).

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам, красителям, наполнителям, не задумываясь, что они обозначают, и какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы: – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду! **Детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным.** Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с молоком.

Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходующую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития детского организма.

В течении дня ребенка пищу распределяют примерно так:

- 35 – 40% - приходится на обед
- 10 – 15% - на полдник
- 25% - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть полезной и разнообразной.

Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм. Жалобы на плохой аппетит встречаются очень часто. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

1. Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой. Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно. Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные продукты), так и негатива (вредные продукты,

вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, воспитателей.

Мнения родных для детей очень дорого, они впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

- Да он же у меня не ест молочное.
- Он у меня такой разборчивый в еде
- Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

2. Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно». Или наоборот, легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.» Проявите такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

3. Многие родители жалуются на плохой аппетит. Но, если ребенок, к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае обед придется перенести на более позднее время.

Не забывайте о том, что у ребенка свои нормы блюд.

- 1 блюдо – 200 – 250гр.
- 2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д., гарнир - 130гр.

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест. Обычно здоровый ребенок отличается хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

4. Крайне отрицательно влияют на аппетит бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Нужно деликатно подбирать выражения и мягко объяснять, почему так делать нельзя.

5. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно.

6. Родители должны стремиться к тому, чтобы питание дома дополняло рацион, получаемый ребенком в д/с. В условиях "домашних" ужинов, в выходные и праздничные дни необходимо придерживаться установленного режима, объема блюд, набора продуктов. В дни, когда ребенок остаётся дома, рекомендуется готовить те же блюда, что и в детском саду.

7. Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. С этой целью родителям предоставляется ежедневно информация о рационе питания (меню), которое содержит сведения о продуктах, блюдах и их пищевой ценности, которые ребёнок получил в течение дня в детском саду.

Не забывайте, правильное питание – это здоровье вашего ребёнка!