

Консультация для родителей

О необходимости здорового питания для дошкольника

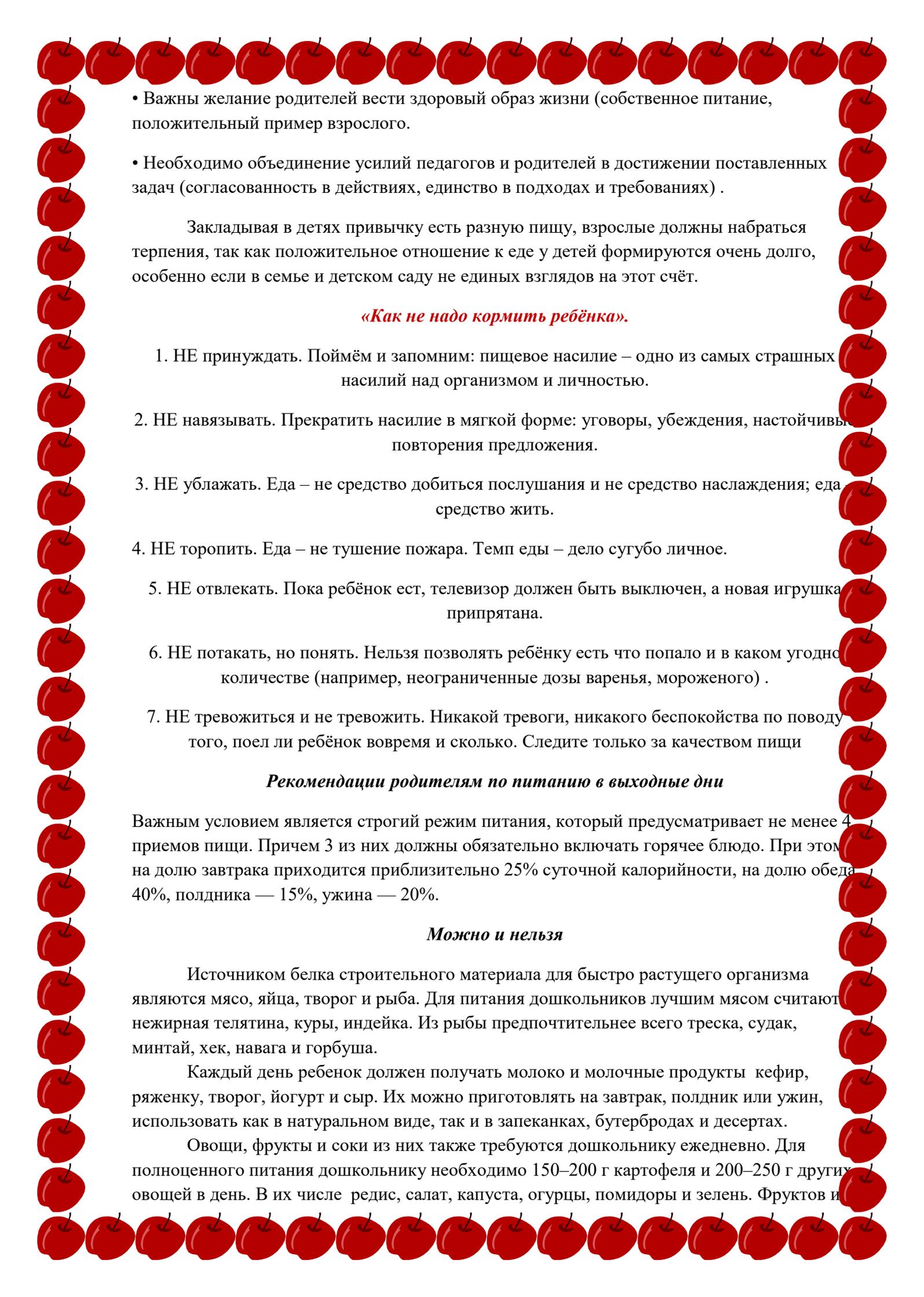
Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушёные овощи, молочные блюда и кисель? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфеткой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Это следует знать!

- Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.
- Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.
- Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо.
- Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.
- Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.
- Важны осознание родителями проблемы и желание её решать.



- 
- Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание, положительный пример взрослого).
 - Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях).

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду не единых взглядов на этот счёт.

«Как не надо кормить ребёнка».

1. НЕ принуждать. Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.
2. НЕ навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.
3. НЕ убажывать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить.
4. НЕ торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное.
5. НЕ отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
6. НЕ потакать, но понять. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, мороженого).
7. НЕ тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи

Рекомендации родителям по питанию в выходные дни

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда – 40%, полдника — 15%, ужина — 20%.

Можно и нельзя

Источником белка строительного материала для быстро растущего организма являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считают нежирная телятина, курицы, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты кефир, ряженку, творог, йогурт и сыр. Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и

ягод нужно тоже немало 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

Из напитков ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г.

Не рекомендуется!

Копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Можно использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Витамины и минералы



Витамин А
Повышает сопротивляемость организма, сокращает длительность заболеваний.



Витамины группы В
Обеспечивают организм энергией, способствуют росту.



Витамин С
Способствует укреплению иммунитета, помогает при лечении простудных заболеваний.



Натрий
Держит под контролем водный баланс, кровяное давление и объем крови.



Витамин Д
Укрепляет кости и зубы, повышает иммунитет.



Витамин Е
Способствует увеличению выносливости, снижает утомляемость.



Витамин К
Регулирует свертываемость крови, останавливает кровотечения.



Йод
Участвует в образовании гормона щитовидной железы - тироксина.



Кальций
Укрепляет кости и зубы. Повышает иммунитет.



Цинк
Является антиоксидантом и поддерживает здоровую иммунную систему.



Магний
Помогает усваивать различные витамины и минералы. Помогает работе нервной системы.



Калий
Регулирует уровень воды в организме, помогает снижать кровяное давление.