

## Консультация для родителей "Правильное питание – залог здоровья"

Под правильным питанием понимают такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию ребенка, хорошему эмоциональному тону, сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Большинство детей в настоящее время страдают проявлениями раздраженного кишечника, при этом необходимая флора для правильного пищеварения заменена другими микроорганизмами. Необходимо следить за правильностью кормления детей, чтобы корректировать отклонения в деятельности желудочнокишечного тракта.

Основным из принципов правильного питания дошкольников должно быть максимальное разнообразие пищевого рациона.

Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов — мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Необходимо стремиться к тому, чтобы был не только правильный подбор продуктов, но и чтобы готовые блюда имели привлекательный вид, вкусные, ароматные и соответствовали индивидуальным предпочтениям детей. Режим питания детей дошкольного возраста предусматривает не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них должны содержать горячее блюдо.

Промежутки между приемами пищи не должны превышать 3.5-4 часа. Частый прием пищи способствует снижению аппетита детей и ухудшает усвояемость полезных пищевых веществ.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

а) наличие в пище всех необходимых белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов;

б) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

в) необходимо соблюдать технологию приготовления пищи, сроки и условия хранения.

Пищу рекомендуется тушить или запекать в духовом шкафу. Необходимо использовать в пищу ежедневно такие продукты как молоко, хлеб, масло, мясо, сахар. Не каждый день - рыбу, яйца, сметану, творог. Но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. В один день не

рекомендуется кормить двумя мучными или крупяными блюдами. У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех — никогда не кормить ребёнка насильно!

Детям очень полезны свежие ягоды, фрукты, овощи. Дошкольники могут употреблять их как в сыром виде, так и в приготовленных на их основе блюд. Салаты из свежих овощей можно предлагать и перед обедом, так как они способствуют повышению аппетита и интенсивной выработке пищеварительных соков. Свежие фрукты рекомендуется употреблять на полдник. А в промежутках между едой их лучше не употреблять, особенно сладкие.

Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую. Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. С этой целью родителям ежедневно предоставляется информация о рационе питания (меню), которое содержит сведения о продуктах, блюдах и их пищевой ценности, которые ребёнок получил в течение дня в детском саду. Родители должны стремиться к тому, чтобы питание дома дополняло рацион, получаемый ребёнком в детском саду.

В условиях "домашних" ужинов, в выходные и праздничные дни необходимо придерживаться установленного режима, объема блюд, набора продуктов. В те дни, когда ребёнок детский сад не посещает, рекомендуется готовить дома те же блюда, что и в детском саду. Некоторые продукты нежелательны в рационе ребёнка дошкольного возраста. Это такие продукты как: копченые колбасы, жирные сорта мяса, консервы, такие специи как: черный перец, горчицу. Для улучшения вкусовых качеств в пище лучше использовать петрушку, укроп, чеснок, лук. Последние способны сдерживать рост болезнетворных микробов. Очень полезно использовать в пище кислые соки(лимонный, клюквенный) в пище и сухофрукты. Простое, но разумное питание принесет вашему ребёнку-дошкольнику только пользу.

#### **Родителям на заметку:**

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;
- Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;
- Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;

- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

#### **Как правильно сидеть за столом:**

- Садиться за стол можно только с чистыми руками;
- Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- На стол можно положить только запястья, а не локти;
- Руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

#### **Во время еды следует:**

- Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- Есть беззвучно, а не чавкать;
- Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

#### **Не забывайте пользоваться салфетками**