



Здоровое питание

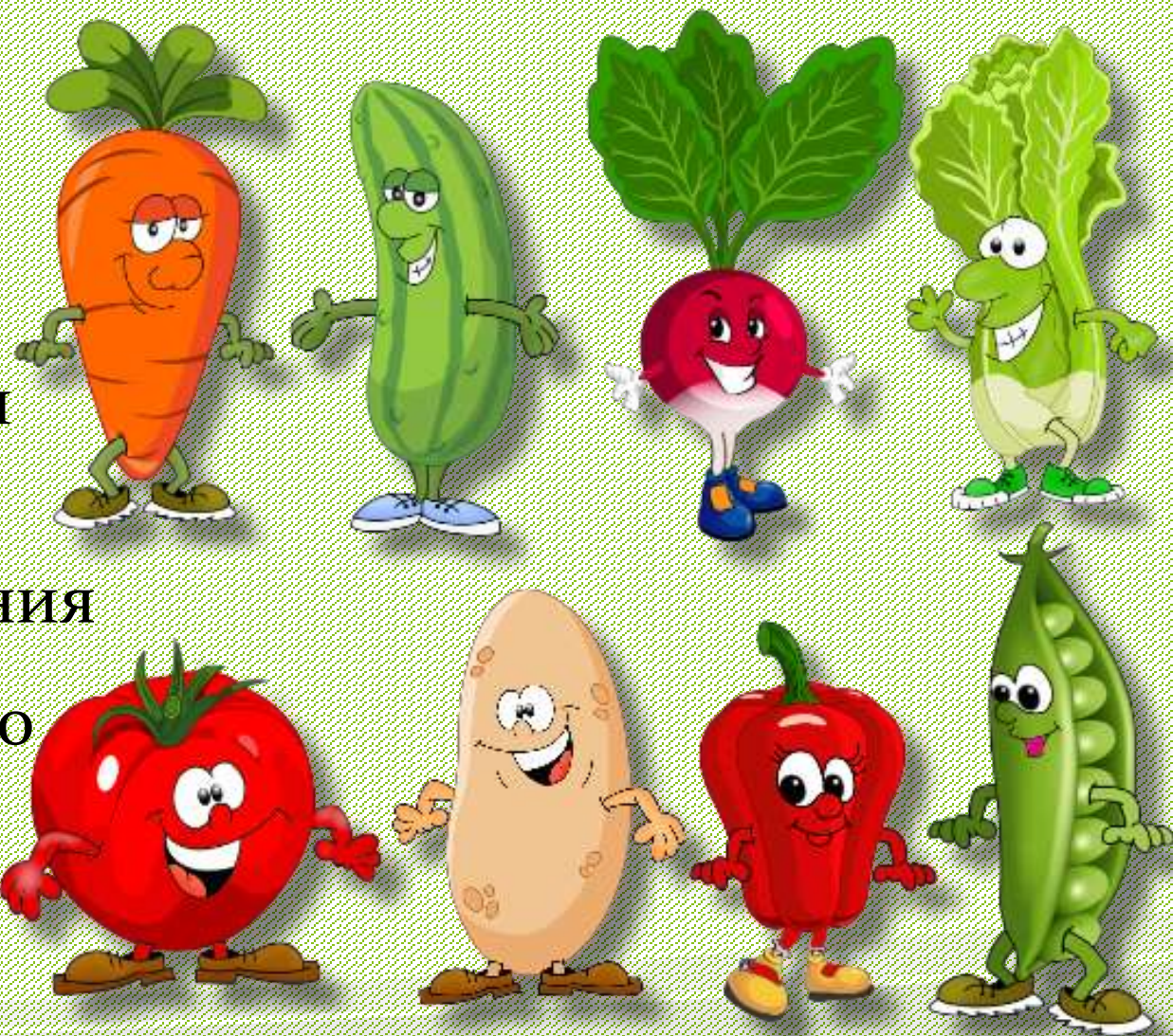
Консультация для родителей подготовительной к школе группы «Кленочек»





Содержание

- 7 обязательных «не»
- Условия, для обеспечения правильного питания
- Основной принцип питания
- Организация правильного питания



Чем мы питаемся? Что такое пища? Это чаще всего, то, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли мы и наши дети. Но важно вовремя обратиться к рациональному правильному питанию. Именно наш пример ляжет в основу будущей культуры питания ребенка. И мы сформируем его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от чего будет зависеть его будущее здоровье.


Важно правильно организовать питание детей и выполнять правила правильного питания:

- Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.






- Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.




Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.



- Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.



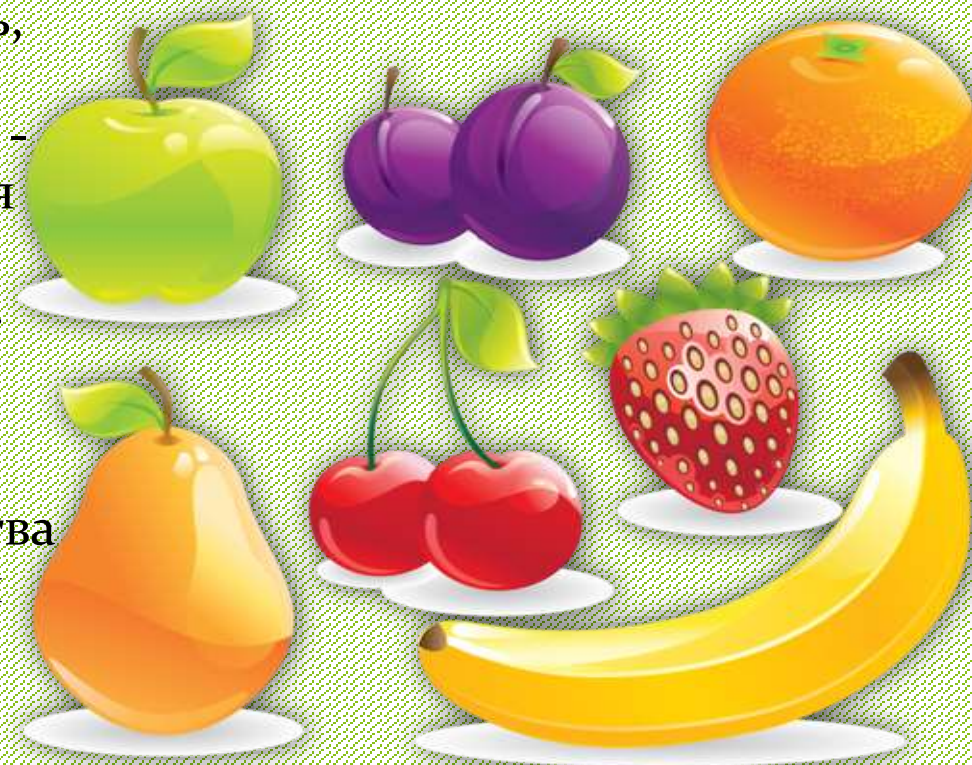
Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Чтобы соблюдать эти правила необходимо помнить, что питание для ребёнка – это источник энергии, а правильное, качественное отношение к питанию – важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, или избыточное питание ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения, предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.



Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

- а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;
- в) 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.

Витамин А — морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В — мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С — цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д — солнце, рыбий жир (для косточек).



Каждый витамин полезен нашему организму по-своему:

- витамин А – очень важен для зрения и кожи,
- витамин В – способствует хорошей работе сердца,
- витамин С – укрепляет весь организм, делает человека более здоровым,
- витамин Д – делает наши руки и ноги крепкими.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. И 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 из рациона ребёнка этих продуктов или избыточное употребление каких-либо из них приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Режим питания, должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа, но не следует забывать, что частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДОО предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.





- Первый прием пищи – завтрак, должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 300г, включая напитки и получает его ребёнок через 30 минут после ночного сна.
- В рационе завтрака должна быть молочная каша, сыр и сливочное масло.
- Между завтраком и обедом (ребенок должен получать свежие соки или фрукты).
- Обед составляет 35% дневного рациона, куда входят: супы, салаты, гарнир, рыба, и мясные продукты, зерновой хлебец, компот из сухофруктов.
- Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переедал, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.
- Полдник: кефир, йогурт, творожная запеканка, молочные супы.
- Сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.
- Ужин желателен не позже, чем за 1,5 часа до сна: картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, сладкий чай.

- Правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.
- Поэтому при организации питания детей дошкольного возраста необходимо учитывать, чтобы продукты были калорийны, и их рацион содержал необходимое количество питательных веществ: белки, жиры, углеводы.
- Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в детских коллективах.
- Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДООУ дополняло рацион, получаемый в детском саду. С этой целью информационные стенды знакомят родителей с ежедневным меню.



Организация правильного питания

- Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
- Настроение во время еды должно быть хорошим.
- Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы.
- Ребенок имеет право знать о своём здоровье.
- Нет плохих продуктов, есть плохие повара.

Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДООу дополняло рацион, получаемый в детском саду.



Спасибо за внимание

