Консультация для родителей «Разговор о правильном питании»

Воспитатель:
Леденёва Т.Р

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей. Пища должна снабжать необходимым количеством калорий детский организм: это очень важно для нормальной психической и физической деятельности.

Что мы понимаем под термином правильное питание?

Правильное питание это такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию ребенка, хорошему эмоциональному тонусу, сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов, насыщает ребенка витаминами и микроэлементами.

Режим питания нарушать нельзя!

Для чего же нужен режим питания и каким он должен быть?

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

Водный баланс

Сколько необходимо ребенку выпивать воды в сутки?

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.

Какие же продукты использовать для приготовления блюд ребенку?

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.

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.

Какие продукты запрещены детям?

Некоторые продукты нежелательны в рационе ребенка 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 ребенку-дошкольнику только пользу!