

Консультация для родителей

«Здоровое питание наших детей»

Уважаемые родители!

Рассмотрим с вами очень важную тему: «Здоровое питание наших детей».

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 (Е) добавкам, красителям, наполнителям. И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка - зачем, когда есть йогурт, фругурт и т.д.

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов - зачем, когда есть соки, фанты и кока - кола.

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 ряженкой.

Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе каждого продукта.

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

В течение дня ребенка пищу распределяют примерно так:

1. 25% - на завтрак и ужин
2. 35 - 40% - приходится на обед
3. 10 - 15% - на полдник

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть:

- Полезной
- Разнообразной
- Вкусной

Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм.

Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все для того, чтобы ребенок поел.

1. Но ребенок - существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны с 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 влияние 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.

«Моя мама сказала, что свекла очень полезная».

«Мой папа сказал, что каша это гадость».

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что:

«Да он же у меня не ест молочные блюда»

«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.»

Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию.

Но если вы проявите должный 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 время обеда придется перенести на позднее время.

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

1. 1 блюдо - 200 - 250гр.

2. 2 блюдо - 60гр. (мясное) и т.д.

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест.

Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

4. Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Милые родители, а у вас, возник бы аппетит, есть в таких условиях?

5. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность в еде приходят не сразу.

6. Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной и эстетичной посуде, сменяемой после каждого блюда, умением пользоваться салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.