

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Уважаемые родители! Сегодня мы поднимаем, как нам кажется, очень важную тему - «Здоровое питание наших детей». Из чего складывается здоровье:

1. Экологическая обстановка (ее трудно изменить).
2. Отношение взрослых к детям, в том числе медиков и педагогов (которое не всегда можно изменить).
3. Правильное питание – вот то, что находится полностью в наших руках (его можно изменить).

Что ребенку употреблять в пищу, в каком виде и в каких условиях, мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам, красителям, наполнителям. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка, тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы. А когда ребенок приходит в детский сад, начинаются проблемы: я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю, а сосиску я буду! А 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 этого 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:

- 35 – 40% – приходится на обед
- 10 – 15% – на полдник
- 25% – на завтрак и ужин

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, чтобы ребенок поел.

Давайте разберем следующие ошибки взрослых при организации питания ребенка-дошкольника.

1. Ребенок – существо социальное, его потребности и интересы всегда связаны со 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, ребенок не поймет, что это вкусно. Для ребенка наиболее близким

человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния 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 полезна.

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 такие высказывания:

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 блюдо – 200 – 250гр.

2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д.

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест. 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 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 приходит не сразу, но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, пользованию салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.