

Консультация для родителей на тему: Здоровое питание детей дошкольного возраста.

Залог полноценного развития ребенка, именно правильно составленный рацион закладывает фундамент для нормальной жизнедеятельности организма в течении всей жизни. Правильное питание обеспечивает улучшение здоровья, укрепляет организм, придает физических и духовных сил. Дошкольник должен получать такое питание, чтобы оно полностью покрывало норму белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Дети дошкольного возраста получают питание дома или в дошкольном учреждении, оно должно состоять из продуктов животного и растительного происхождения. Меню должно быть разнообразным – это главное условие полноценного питания, но также следует помнить, что все продукты должны быть доброкачественными, без вредных примесей, болезненных микробов. Пища должна давать «материал» для роста детского организма, от питания зависит и развитие ребенка дошкольного возраста. Особое значение имеют белки, ведь они являются строительным материалом для тканей и органов. Поставщиками белка в организм являются мясные, рыбные, молочные продукты, яйца в питании дошкольников, хлеб и крупы, овощи и бобовые. В организм должны поступать белки животного и растительного происхождения, в противном случае нельзя говорить о нормальном росте и развитии дошкольника, так как нарушаются функции головного мозга, страдает иммунная система. Поскольку дети дошкольного возраста не любят сидеть на месте и постоянно находятся в движении: много бегают, прыгают, гуляют, то организму требуется много энергии, и главным ее источником являются углеводы и жиры. Углеводы поступают в организм из сахара, меда, ягод и фруктов. Данные простые углеводы быстро усваиваются организмом, а в муке, овощах (особенно в картофеле) присутствуют сложные углеводы. Масло сливочное, растительное, молоко, сливки, другие молочные продукты (сметана, сыр, творог), мясо, рыба поставляют в организм жиры. Нельзя допускать, чтобы в организм ребенка поступало избыточное количество углеводов и жиров, потому что это станет причиной нарушения обмена веществ. Если говорить про рацион питания ребенка, то нельзя забывать про воду, которая имеет большое значение, она необходима для протекания жизненных процессов. Дошкольнику в сутки необходимо выпивать около полутора литров очищенной воды. Дошкольный возраст – это период бурного роста ребенка, поэтому важно обеспечить организм всеми необходимыми микроэлементами, которые участвуют в строительстве органов, тканей и клеток. Поэтому правильное питание ребенка – дошкольника: меню на неделю должно включать молоко, кисломолочные продукты, рыбу, яйца, бобовые (эти продукты богаты фосфором и кальцием), крупы, хлеб (они богаты магнием), печень (говяжью и свиную), овсяную крупу, яйца, рыбу, яблоки и персики, зелень и изюм (они богаты железом).

Памятка

Ребенок плохо ест? Как повысить аппетит у ребенка

Многие мамы жалуются на проблемы с аппетитом у своих детей. Что делать, чтобы эти проблемы не возникали вообще? Семь несложных советов, я надеюсь, помогут Вам наладить аппетит Вашего малыша.

Правило 1. Никогда не заставляйте ребенка есть то, что ему не нравится.

У детей часто возникает неприязнь к каким-либо продуктам. Как правило, это чисто возрастное явление, и с годами проходит. Но если ребенка насильно заставлять есть то, что ему не нравится, то у него может возникнуть настоящая фобия, связанная с этим продуктом. Иногда это остается на всю жизнь. Преодолевать неприязнь ребенка к продукту силовыми средствами не только бесполезно, но и крайне вредно. Заставляя ребенка есть то, что ему не нравится, вы не только закрепляете отрицательный рефлекс, но и прививаете стойкую нелюбовь к еде вообще. Так часто возникает проблема плохого аппетита.

Правильно действовать так: исключить на время из рациона то, что не нравится ребенку; а когда память об этом продукте потускнеет, можно иногда, как бы случайно, подкладывать его ребенку. Если отрицательный рефлекс на данный продукт нестойкий, то, повзрослев, он может начать его есть, а если стойкий, то это может быть на всю жизнь. И ничего с этим поделать нельзя. Смириться.

Правило 2. Сам процесс еды должен вызывать у ребенка положительные эмоции.

Большое значение имеет то, в какой обстановке происходит завтрак, обед или ужин. Взрослым на это время необходимо забыть о своих проблемах и всячески демонстрировать ребенку, как им приятно кушать в такой хорошей компании, и как всё вкусно приготовлено. Постарайтесь в это время улыбаться и друг другу, и ребенку. Он должен привыкнуть к тому, что когда семья за столом, то в семье всё хорошо, и все любят друг друга.

Если ребенок раскапризничался, если вы его наказали, то не стоит в это время сажать его за стол. Пусть сначала успокоится.

За общим столом постарайтесь не дергать постоянно ребенка. Поменьше обращайтесь на него внимание, кушайте сами с аппетитом. Тогда, глядя на других, ребенок сам начнет есть.

Обратите внимание на то, из какой посуды ребенку нравится есть. Некоторые дети любят только свою тарелку, чашку, ложку. Одни дети любят детскую посуду, а другим нравится, чтобы наливали во «взрослые» тарелки, как у всех. Можно приобрести детские тарелки с разными рисунками на дне и каждый раз во время обеда предлагать ребенку, съев весь суп, угадать, какой рисунок ему попался в этот раз.

Правило 3. По возможности завтраки, обеды и ужины должны быть в одно и то же время и для всей семьи одновременно.

Постарайтесь регулярно собираться за столом всей семьей. Конечно, в будние дни это сделать сложно, но нужно к этому стремиться. Желательно, чтобы утром дети вставали примерно в одно время со взрослыми, и чтобы завтрак был общий для всей семьи. Но если это затруднительно, то в будние дни хотя бы ужинайте все вместе. В выходные же семейные завтраки, обеды и ужины должны стать традиционными.

Правило 4. Перед приемом пищи ребенок должен испытывать чувство голода.

Желание кушать – естественное чувство, а отсутствие аппетита у ребенка – противоестественно. Последнее чаще всего возникает тогда, когда ребенок не голоден. Поставьте себя на место ребенка: вы сыты, а вас заставляют есть насильно. Как вам это понравится?

Чтобы ребенок испытывал чувство голода именно к тому моменту, когда его сажают за стол, необходимо: а) стремиться завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время; б)

обеспечить ребенку между приемами пищи достаточную двигательную активность и прогулки; в) не подкармливать ребенка между приемами пищи разными вкусностями. Если ребенок плохо кушает, если у него плохой аппетит, то пункт в) должен стать обязательным. Пусть он между приемами пищи как следует проголодается. И не надо в этом случае поддаваться на его просьбы дать что-нибудь покушать, пока не настанет назначенное время еды. По своему опыту знаю, что стоит пересилить свою жалость к ребенку и выдержать характер всего несколько раз, как проблема плохого аппетита полностью исчезает.

Правило 5. Если ребенок не доел свою порцию, не надо его ругать.

Спокойно уберите всё со стола и скажите, что в следующий раз будем кушать во столько-то. И постарайтесь это обещание выдержать. В крайнем случае, если ребенок до назначенного срока будет сильно просить поесть, можно дать ему немного не сытных фруктов: яблоко, грушу, апельсин.

Правило 6. Не накладывайте ребенку сразу много еды.

Часто бывает так. Ребенка оторвали от игры, чтобы он покушал. В этом случае он воспринимает еду как досадную помеху, мешающую продолжать игру. А когда ребенок видит перед собой большую порцию, требующую больших затрат времени, он естественно начинает капризничать.

Дайте сначала ребенку небольшую порцию, дождитесь, пока у него разовьется аппетит, и добейтесь того, чтобы он попросил добавки. Просьба добавки должна стать привычной.

Правило 7. Еда должна быть вкусной и выглядеть должна аппетитно.