

## Консультация для родителей «Здоровое питание наших детей».



## Уважаемые родители!

Сегодня мы подняли, как нам кажется, очень важную тему: «Здоровое питание наших детей». Из чего складывается здоровье: • Экологическая обстановка (которую трудно изменить) • Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (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 добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е,Е,Е. 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 – колы. 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! 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. 1. Но ребенок – существо социальное. 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, как ребенок 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 частые разговоры о том, что • Да он же у меня не ест молочное. • 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. 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 приходится не сразу. 6. Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, пользованием салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.

