

## **Консультация для родителей**

**Тема: «Разговор о правильном питании»**



Подготовил: воспитатель 1 квалификационной категории  
Ломакина Олеся Алексеевна

Яровое- 2018г

Разговор о питании детей — дело серьезное, и вести его можно бесконечно. Всех проблем не коснешься, на все вопросы не ответишь, да мы сегодня и не ставим себе такую задачу. Давайте только подумаем вместе о рациональной организации питания дома и в детском саду.

Важным фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание. С позиции современной науки о питании необходимо соблюдать следующие условия:

1. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).
2. Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.
3. Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребенка, т.е. ребенок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в ряде целого комплекса причин. В последние годы заболеваемость детей, обусловленная неправильным питанием - это хронические заболевания органов пищеварения, эндокринной и костно-мышечной систем, анемия, ожирение и сахарный диабет. Как же обеспечить здоровое питание детей в детском саду и дома?

### **Основные принципы следующие:**

-энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;

-режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

-все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

### **Также под запретом острые приправы и грибы**

Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

В рационе ребенка – дошкольника должны быть: теплая и горячая пища не менее  $\frac{3}{4}$  всего дневного рациона. И конечно основа –мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Организм растет, и только белок является важным материалом. Источником легко усваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не жаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко.

**Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.**

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не

получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

### **Что еще должен знать родитель?**

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.

3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

4. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья.

Правильное отношение к еде, как и ЗОЖ, начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша. Правильная и красивая сервировка стола создает у детей аппетит и доброжелательный настрой. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает уверенность в себе, приобщает ребенка к миру взрослых культурных людей.

Источник:

[https://edu.tatar.ru/n\\_chelny/page92695.htm/page501411.htm](https://edu.tatar.ru/n_chelny/page92695.htm/page501411.htm)