

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка - детский сад № 28

Консультация для родителей

Тема: «Разговор о правильном питании»



**Подготовил: воспитатель
высшей квалификационной категории**

Куликова Е.А.

Яровое, 2021

«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Под правильным питанием понимают такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию ребенка, хорошему эмоциональному тону, сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Большинство детей в настоящее время страдают проявлениями раздраженного кишечника, при этом необходимая флора для правильного пищеварения заменена другими микроорганизмами. Необходимо следить за правильностью кормления детей, чтобы корректировать отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа. Частый прием пищи способствует снижению аппетита детей и ухудшает усвояемость полезных пищевых веществ.

Основным из принципов правильного питания дошкольников должно быть максимальное разнообразие пищевого рациона.



Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор:

- В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
- Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Важно правильно организовать питание детей.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

- а) наличие в пище всех необходимых белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов;
- б) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим;
- в) необходимо соблюдать технологию приготовления пищи, сроки и условия хранения.

Пищу рекомендуется тушить или запекать в духовом шкафу. Необходимо использовать в пищу ежедневно такие продукты как молоко, хлеб, масло, мясо, сахар. Не каждый день - рыбу, яйца, сметану, творог. Но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. В один день не рекомендуется кормить двумя мучными или крупяными блюдами. У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех — никогда не кормить ребёнка насильно! Деликатесы, копчености, икра и

прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам – они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.

Детям очень полезны свежие ягоды, фрукты, овощи. Дошкольники могут употреблять их как в сыром виде, так и в приготовленных на их основе блюдах. Салаты из свежих овощей можно предлагать и перед обедом, так как они способствуют повышению аппетита и интенсивной выработке пищеварительных соков. Свежие фрукты рекомендуется употреблять на полдник. А в промежутках между едой их лучше не употреблять, особенно сладкие. Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко. Соблюдение принципов рационального питания для малыша – хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков. Для улучшения вкусовых качеств в пищу лучше использовать петрушку, укроп, чеснок, лук. Последние способны сдерживать рост болезнетворных микробов. Очень полезно использовать в пище кислые соки (лимонный, клюквенный) в пище и сухофрукты.

Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

На заметку родителям:

1. Еда должна приносить радость!
2. Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!
3. Рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.
4. Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;

5. Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
6. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;
7. Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
8. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

Важно знать:

- ✓ Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический.
- ✓ Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.
- ✓ Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения.
- ✓ Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
- ✓ Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве.
- ✓ Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько.

Простое, но разумное питание принесет вашему ребенку-дошкольнику

только пользу!

Источники:

1. <https://sad62mogilev.schools.by/pages/konsultatsii-dlja-roditelej-po-pitaniju-doshkolnikov>
2. <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog78648/konsultaci-dlja-roditelei-41572.html>
3. <https://sch47himki.edumsko.ru/conditions/medicine/post/196441>