

Воспитатель

Марина Николаевна

Волкова

Высшая квалификационная

категория

### **Консультация для родителей « Здоровое питание – здоровый ребёнок».**



Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый.

Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребёнка. В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания. Конечно, не все блюда нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что ещё) ребёнок, может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Много зависит, как питается ребёнок в семье. Именно Ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания Вашего ребёнка. Вы сформируете его первые вкусовые пристрастия и привычки, его будущее здоровье также будет зависеть от вас. Важно правильно организовать питание детей.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребёнка разнообразный вкусовой кругозор. Независимо от вкусовых пристрастий ребёнка, еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь

ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Пища должна быть безопасной. Должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты в местах не установленной торговли, у случайных лиц.

Важно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребёнка не должна быть избыточно солёной, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребёнок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Можно делать блюда чуть острее за счёт лука, чеснока и совсем небольшого количества душистого перца в различных соусах к мясу или рыбе. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально. Также под запретом острые приправы и грибы.

Для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи. Не забывайте, что каждый день рацион питания ребёнка 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. Ежедневно кормите ребёнка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребёнок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки.

Важно соблюдать режим питания. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков. 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.

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно - таки сложное дело. Приятного аппетита!!!

