

Консультация для родителей

«Питание – залог здорового образа жизни.»

*«Человек рождается, здоровым,
а все его болезни приходят
к нему через рот с пищей»*

Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

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. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

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.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. 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. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

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



Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.



Как правильно сидеть за столом:

- *Садиться за стол можно только с чистыми руками;*
- *Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;*
- *На стол можно положить только запястья, а не локти;*
- *Руки следует держать как можно ближе к туловищу;*
- *Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;*

- *Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*

Во время еды следует:

- *Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;*
- *Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;*
- *Есть беззвучно, а не чавкать;*
- *Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;*
- *Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;*
- *Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.*

Не забывайте пользоваться салфетками!

О правилах гигиены питания.

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка:

- *Соблюдать правила личной гигиены;*
- *Различать свежие и несвежие продукты;*
- *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.



1. *ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.*
2. *после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.*
3. *увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.*

4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.



Игры по питанию для детей и родителей.

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

“Каша разные нужны”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.*)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например:

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

Игры-загадки.

- Придумай фрукты (овоци) на заданную букву.
- Назови овощи только красного цвета.
- Посчитай фрукты (овоци) (одно яблоко, два яблока... пять яблок...).
- Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).
- Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.
- Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)
- Назови, какие блюда можно приготовить из ... (черники, яблока, капусты...).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Характеристика основных компонентов пищи



Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала.

Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: **макроэлементы**, или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и **микроэлементы** (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор - в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;
- магний - в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);
- железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

Организация питания, рацион, режим и примерное меню

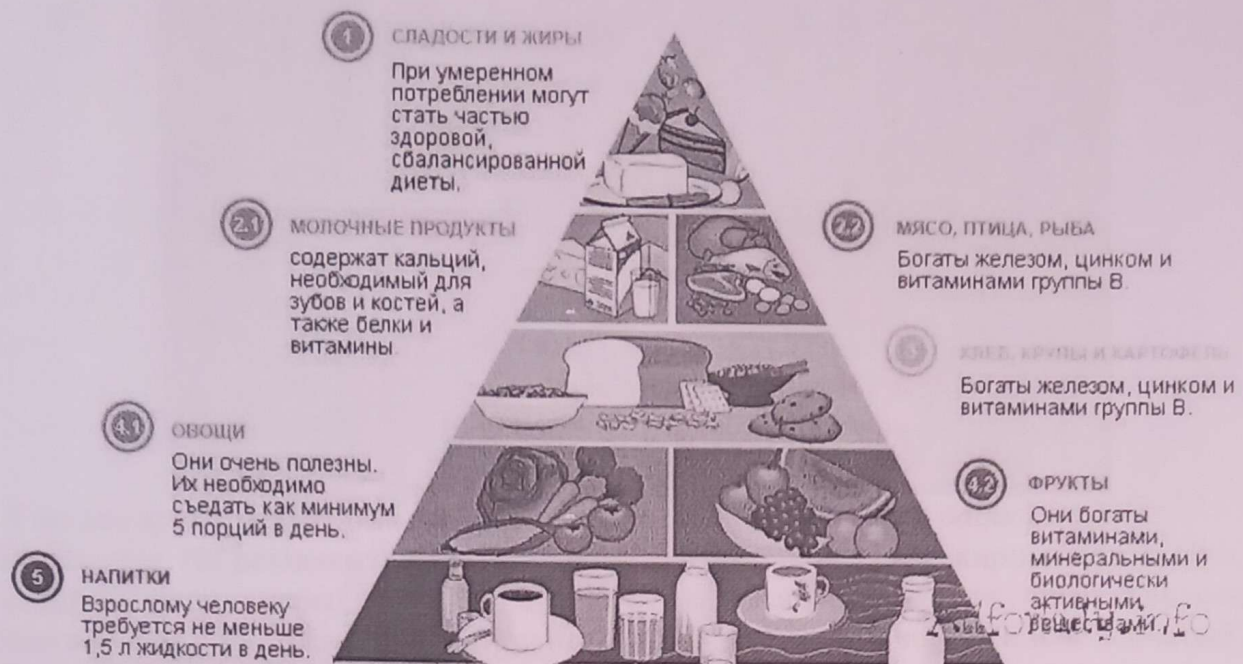
В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен **включать все основные группы продуктов.**

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Солёные рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина B2.

Фрукты, овощи, плодовоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.



Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Всего в день ребенок 4-6 лет должен получать: белков и жиров около 70 г, углеводов около 280 г, кальция 900 мг, фосфора 1350 мг, магния 200 мг, железа 12 мг, цинка 10 мг, йода 0,08 мг, витамина «С» 50 мг. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

<i>Завтрак</i>	Ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром.
<i>Обед</i>	Должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре.
<i>Полдник</i>	Ребенок должен выпивать стакан молока, кефира или простокваши, съесть печенье, ватрушку или булочку, фрукты.
<i>Ужин</i>	Лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, давать не следует.

В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты

Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников.** В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Результаты оценки качества питания детей дошкольного возраста и блиц-опросы родителей показывают, что многие дети недополучают в своем ежедневном рационе йодированную соль, молоко и кисломолочные продукты, рыбу и рыбные продукты, мясо и мясные продукты. Зато ежедневное потребление кондитерских и хлебобулочных изделий составляет 80% от общего рациона.

Часто дети предпочитают вместо каши есть пиццу, чипсы; вместо горячих блюд из мяса и рыбы – сосиски, колбасы. Дети не желают есть то, что полезно и необходимо для их здоровья, а родители нередко потакают им в этом и не всегда заботятся об организации правильного и рационального питания своих малышей в домашних условиях.

Рекомендации родителям по питанию маленьких детей

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом.**

- **Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.** Уметь правильно пользоваться ложкой.
- **Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой.** Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
- **Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.** Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
- **Принимать пищу в спокойном состоянии** (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
- **Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть.** Лучше потом положить чуточку добавки.
- **Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего** (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.



ProStroitelstvoRemont.ru

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Не говори ты с полным ртом,
Еду жуй очень тщательно
И не забудь сказать потом
"Спасибо" обязательно!

★ **Поглядите-ка, друзья,
Как себя вести нельзя!
Баловство любых ребят
Превращает в поросят!**

Ешь спокойно всегда, не крутись,
Не толкай тех, кто рядом, локтями,
Хочешь что-то достать — не тлись,
Попроси, чтоб тебе передали!

Не упираться в стол локтями
И спину ты ровной держи,
Еду не надо брать руками —
Есть ложки, вилки и ножи!

Пользуйся салфеткой,
На стуле не качайся
И низко над тарелкой
Свою не склоняйся!

Ешь внимательно, опрятно,
Не спеша и аккуратно,
Рот едой не набивай
И кусочки не роняй!

Большие куски в рот не следует брать —
Их надо на части всегда разделять!
Старайся посуду свою не разбить,
А то, что в стакане — на стол не пролить!