

Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, **НО НЕ: СЛАДКИЙ ЧАЙ, БУЛОЧКИ, СЛАДКОЕ ПЕЧЕНЬЕ, БУТЕРБРОДЫ, КОНФЕТЫ, ВАРЕНЬЕ;**
- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, **НО НЕ: КОМПОТЫ, КИСЕЛИ, СЛАДКИЕ НАПИТКИ;**
- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, наблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

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 ребенка это довольно - таки сложное дело. **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ** хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки. **НЕ ФИКСИРУЙТЕ** во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОМА

Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно-кишечного тракта, гормональной системы);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный;

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил:

- голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном $\frac{1}{2}$ стакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, $\frac{1}{2}$ чашки сока, галетным печеньем;
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.

3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку, есть, что попало, и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Памятка для родителей

10 самых полезных продуктов питания для детей

Овсянка Прекрасный завтрак, в котором много витаминов группы В, железа, цинка и кальция. Старомодная овсянка дает занятым детям много энергии благодаря наличию в ней углеводов и клетчатки. Яйца В яйцах много белка и других питательных элементов, среди которых витамины группы В, витамин Е и цинк (и это еще не все). Американская Ассоциация сердечных заболеваний рекомендует одно яйцо в день для взрослых. Решите сами, сколько можно дать детям. Ореховое масло Ореховое масло очень полезно для детей. Детям нужен жир (хороший жир, в котором нет гидрогенизированных масел) и белок. И хотя арахис опасен для детей, у которых есть аллергия, им подойдут другие виды орехового масла (но лучше проконсультироваться с врачом). Молочные продукты Увеличьте потребление молока вашими детьми и включите в их меню йогурты. Йогурты содержат много кальция, и они легче усваиваются, чем обычное молоко. Кроме того, входящие в их состав бактерии очень полезны для укрепления здоровья кишечника, особенно, если ваш ребенок принимает антибиотики. Внимательно прочитайте наклейку, чтобы убедиться в наличии полезных бактерий в йогурте. Обратите внимание на содержание сахара. Лучше купите простой йогурт и добавьте в него свежие фрукты. Дыни Дыни содержат большое количества витамина С, бета-каротина, витаминов группы В, микроэлементов и кальция. Пусть дети едят много дынь в сезон.

Запомни эти правила здорового питания:

1. *Ешь сахар, но умеренно!*

Вот признак воспитания.

2. *Важнейшим для питания является режим,*

Мы вовремя питаемся, здоровьем дорожим!

3. *Чтоб в теле не испытывать ни вялости, ни боли*

Мы в пищу добавляем лишь совсем немного соли.

4. *Ешьте овощи и фрукты – витаминные продукты!*

5. *Жир животный – друг болезней,*

Жир растительный – полезней!

6. *Чтоб долгим, здоровым был жизненный путь,*

Про воду в питании ты не забудь!

7. *Ведь жизнь невозможна совсем без белка,*

Без рыбы, яиц, без бобов, молока!

Подготовила: воспитатель Рыбалка О.В.