

## Цикл консультация для родителей «Правильное питание в семье»

### Консультация для родителей «Организация рационального питания в семье»

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью.

Правильное питание. Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона. На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты. Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе. Одним из главных решений многих проблем, препятствующих гармоничному развитию организма ребенка, является правильная организация питания. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Энергетическая "емкость" пищи измеряется в калориях. Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

#### **Рацион.**

В соответствии с перечисленными принципами организации питания, рацион ребенка 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. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Особое место в детском питании занимают молоко и молочные продукты. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.

Фрукты, овощи, плодоовощные 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.

Однако правильного подбора продуктов недостаточно. Учитывая незрелость пищеварительных органов ребенка, продукты нуждаются в щадящей кулинарной обработке. Кроме того, необходимо стремиться к тому, чтобы готовое блюдо было красивым, вкусным и ароматным.

Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом, можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.

На завтрак хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление. Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для полдника. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом. У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой. Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасностью возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу. Не рекомендуется!

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.

Здоровое питание и детский сад.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают необходимое по возрасту питание. Поэтому домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно дать малышу дома 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. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.

Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилок кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.

Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать 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.

Мягко, но настойчиво взрослые должны донести до малыша мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев) - это некрасиво.

Ребенок должен 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.

Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых, и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом, в спокойной обстановке.

Источник:

<http://www.7ya.ru/article/Pitanie-doshkolnikov/>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/10/23/organizatsiya-zdorovogo-pitaniya-v-seme>

### **Консультация для родителей «Основные принципы организации правильного питания детей дошкольного возраста»**

Никто так хорошо не знает, не чувствует своего ребенка как родители. Их любовь и интуиция, а также семейные традиции помогают воспитывать ребенка правильно. Но вот вопрос: откуда же возникают проблемы? Почему малыш развивается не так, а иначе? Черты характера, склонности, предпочтения – Это возрастные или индивидуальные особенности ребенка? Тысячи, десятки тысяч вопросов встают перед родителями!

Один из возможных ответов на них – правильная организация питания детей дошкольного возраста. Рациональное питание – необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

#### **Основные принципы организации правильного питания**

Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров, углеводов, минеральных

веществ, витаминов, воды. Питание должно обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.

Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергозатратам детей (суточную калорийность пищи распределяют так: обед – 35-40%, полдник – 10-15%, завтрак и ужин – примерно по 25%).

Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.

Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребенок ел с аппетитом.

Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Насильственное кормление часто приводит либо к ухудшению аппетита (возникает отвращение к определенным блюдам, а иногда и к еде вообще), либо к систематическому перееданию.

В настоящее время у многих дошкольников отмечается ожирение, ведущее к пагубным, порой необратимым изменениям в еще сформировавшемся организме ребенка.

Если родители не заботятся о рациональном питании ребенка, если вовремя и разумно не направляют его привычки и вкусы, они ставят под удар нормальное развитие организма, а значит здоровье и характер своего малыша.

### **Пять правил детского питания**

**Правило 1.** Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

**Правило 2.** Настроение во время еды должно быть хорошим.

**Правило 3.** Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

**Правило 4.** Ребенок имеет право знать все о своем здоровье.

**Правило 5.** Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

### **Семь великих и обязательных «Не»**

**Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психологический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только что-то определенное, значит не нужно именно! 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.

**Не навязывать.** Прекратите насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

**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. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

**Не торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше недоест.

**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.

**Не потакать, но понять.** Нельзя позволять малышу есть, что попало и в каком угодно количестве. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

**Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставайте, не спрашивайте: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет.

### **Формирование культуры трапезы**

К двум-трем годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины Д, А. Полезны продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, капуста. У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются, есть нелюбимую и незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

Можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира.

Нарезать бутерброд на несколько частей.

Попросить малыша только попробовать блюдо.

Замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

### **На что надо обращать внимание время еды**

Последовательность блюд должна быть постоянной.

Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.

Блюдо не должно быть слишком горячим, ни холодным.

Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько переживать.

Не надо разговаривать во время еды.

Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

#### **Чего не следует допускать во время еды**

Громких разговоров и звучания музыки.

Понуканий, поторапливания ребенка.

Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

**После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.**

### **Консультация для родителей «Здоровое питание дошкольников»**

Привычки питания и отношение к еде формируются с детства. Рациональное питание детей – гарантия здоровья и гармоничного развития. Важно, чтобы детский рацион отвечал потребностям малыша и соответствовал его возрасту.

#### **Главные принципы правильного питания для детей.**

При составлении меню правильного питания для роста и развития следует учитывать, что детскому организму требуется больше калорий и питательных веществ. Рацион детей должен включать все группы витаминов и минералов. Так как скорость обмена веществ у детей в 2 раза больше, чем у взрослых, то и суточную калорийность нужно поддерживать на высоком уровне.

Что значит правильное питание для ребенка? Детям ежедневно необходимы белки, жиры, углеводы, клетчатка, кальций, железо. Полноценное питание влияет на умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.

Правильное питание для детей обязательно включает белковые продукты. В меню малыша должны быть яйца, творог, молоко, мясо, рыба, сыры. Белок отвечает за формирование мускулатуры, обновление клеток и тканей организма. Если взрослому человеку вегетарианство может быть даже полезно, то в детском возрасте отказ от продуктов животного происхождения категорически запрещен.

В меню правильного питания для роста непременно входят жиры. Лучшие источники незаменимых жирных кислот содержатся в рыбе жирных сортов, растительных маслах, сливочном масле, сливках.

Неотъемлемый компонент рационального питания детей – углеводы. Следует делать упор на сложных углеводах, которые содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе, фруктах, овощах. Переизбыток простых углеводов в рационе приводит к ожирению, быстрой утомляемости, снижению иммунитета, апатии. Если в детском возрасте возникает проблема лишнего веса, необходимо придерживаться диеты для детей для похудения. Она

исключает потребление любых сладостей, сахара, выпечки, белого хлеба, шлифованного риса.

Кальций находится в мясе, яйцах, бобовых, рыбе, молочных продуктах, семечках, миндале, соевых продуктах, а также в капусте брокколи. Кальций укрепляет зубную эмаль, приводит в норму сердечный ритм, отвечает за рост костей, влияет на свертываемость крови.

Клетчатка налаживает процесс пищеварения. Она в большом количестве находится в сырых овощах, крупах, отрубях, фруктах.

Железо отвечает за кроветворение и умственные способности ребенка. Получить его можно из сухофруктов, грецких орехов, семечек, фундука, свеклы, бобовых, шпината, зеленых овощей. Главные источники железа – мясо и морепродукты.

В правильном питании для детей суточная калорийность рациона играет второстепенную роль. Первым делом следует обращать внимание на сбалансированность меню и качество продуктов. Еда должна быть питательной, полезной и свежей.

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 - преимущественно черный.

**Помните!**

Дети очень внимательны. Следите за своими репликами о пище. О еде можно говорить только хорошо.