

Консультация для родителей.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ.



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

Завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%.

Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания. Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки. Рекомендуется, по возможности, составлять меню на неделю вперед, избегая повторения вторых и первых блюд. Это поможет избежать авитаминоза и плохого аппетита.

Под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе. Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной, рисовой, гречневой, пшеничной- в них есть клетчатка. Каши можно готовить монокомпонентные или соединять несколько видов круп вместе.

Теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И, конечно, основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом.

Источником легко усваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте ребенка деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка 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, на бутерброды.

Ежедневно кормите ребенка овощами, фруктами и соками. Свежевыжатые соки, как из фруктов, так и из овощей, полезны и питательны. Если нет возможности приготовить их самостоятельно, выбирают продукт, предназначенный для детского питания. Норма сока в день – не более одного стакана. Нельзя давать детям газированные напитки, особенно если они окрашены в яркие цвета. Ребенок должен иметь постоянный доступ к остуженной кипяченой воде, несладкому чаю слабой заварки или минеральной воде без газа. Можно порекомендовать давать детям травяные чаи, но только после консультации с участковым педиатром.

В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.





Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, так как он положительно влияет на работу кишечника. Не рекомендуется кормить детей свежеспеченной выпечкой.

Макароны должны быть приготовлены из твердых сортов пшеницы. Отличным решением станет домашняя лапша, сделанная своими руками. Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

По мере роста у ребенка меняется и укрепляется жевательный аппарат, а также весь желудочно-кишечный тракт. Жидкая пища постепенно сменяется твердой, рацион пополняется новыми полезными продуктами, такими нужными для здорового развития. Задача взрослых – внимательно проконтролировать этот процесс, проследить за тем, чтобы еда приносила только пользу.



Помните — витамины ребенку очень важны для его развития! Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только самую полезную еду.

Консультацию подготовила

воспитатель Широкова Е. Г.