

## **Консультация для родителей «Здоровое питание наших детей»**

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами и незаметно, из года в год приучаем организм наших детей к добавкам, красителям, наполнителям и даже не задумываемся, какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д. Все реже увидишь мам, которые сварили бы компот из ягод – зачем, когда есть соки, фанты и кока-колы.

Когда ребенок приходит в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю, а сосиску я буду!

Детские сады хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным, поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и просто кефир с ряженкой.

Подавая детям блюда на стол, воспитатели стараются рассказать о пользе этих продуктов.

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

В течение дня ребенка пищу распределяют примерно так: 35 – 40% – приходится на обед; 10 – 15% – на полдник; 25% – на завтрак и ужин.

### **Помните:**

1. Родители подают пример выбора в пищи, что влияет на аппетит ребенка.

Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой. Иначе говоря, если в семье никто не готовит и не ест гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно?

Также малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что: свекла очень полезна или папа сказал, что каша это гадость, это зачастую влияет на выбор детей.

2. Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно». Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимые в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию, однако если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

3. У детей свои нормы блюд: 1 блюдо – 200 – 250гр.; 2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д. Давайте ребенку такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест. Здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть: полезной, разнообразной, вкусной.

