



Консультация для родителей по правильному питанию для детей дошкольников

Л.Л. Быченко

Заместитель заведующего по

воспитательной работе

МБДОУ «Буратино»

*Чем мы питаемся? Что такое пища? Это чаще всего, то, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли мы и наши дети. Но важно вовремя обратиться к рациональному **правильному питанию**. Именно наш пример ляжет в основу будущей культуры **питания ребенка**. И мы сформируем его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от чего будет зависеть его будущее здоровье. Важно **правильно организовать питание детей и выполнять правила правильного питания:***

7 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

3. Не улаживать.

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 в 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 непонукайте: 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. Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Чтобы соблюдать эти **правила необходимо помнить**, что **питание** для ребёнка — это источник энергии, а **правильное**, качественное отношение к **питанию** — важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, или избыточное **питание** ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения, предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты **питания в дошкольном** возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

Для обеспечения **правильного питания** необходимы следующие условия:

- а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для **правильной** переработки этих пищевых веществ;
- в) рациональный режим **питания**: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Детям **дошкольного** возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большими тратами энергии, повышенный обмен веществ, совершенствование индивидуальных и интеллектуальных способностей, развитие эмоциональной и психологической сферы. Основным принципом **питания дошкольников** должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. И только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из рациона ребёнка этих продуктов или избыточное употребление каких-либо из них приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Для рационального **питания дошкольников необходимо правильно подобрать продукты**, но это не главное условие. Повара должны стремиться к тому, чтобы готовые блюда были не просто вкусными, а младший **воспитатель** должен разложить их так, чтобы выглядели красивыми, вкусными, ароматными.

Режим **питания**, должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа, но не следует забывать, что частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация **питания** в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ. Первый прием пищи – завтрак, должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объёму это около 300г, включая напитки и получает его ребёнок через 30 минут после ночного сна. В рационе завтрака должна быть молочная каша, сыр и сливочное масло.

Между завтраком и обедом (ребёнок должен получать свежие соки или фрукты).

Обед составляет 35% дневного рациона, куда входят: супы, салаты, гарнир, рыба, и мясные продукты, зерновой хлебец, компот из сухофруктов. Следует обратить внимание на то, чтобы ребёнок не переел, и не компенсировал объём пищи за счёт одного блюда.

Полдник: кефир, йогурт, творожная запеканка, молочные супы.

Сладкие вафли, печенье, конфеты — эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин желателен не позже, чем за 1,5 часа до сна: картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, сладкий чай.

Гармоничный рост, физическое и нервно-психическое развитие, устойчивость к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды, невозможно без здорового **правильного питания**. Кроме того, **правильно организованное питание** формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры **питания**.

Поэтому при организации **питания детей дошкольного** возраста необходимо учитывать, чтобы продукты были калорийны, и их рацион содержал необходимое количество **питательных веществ**: белки, жиры, углеводы.

Роль **питания** в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры **питания** и снижение его качества, как в семье, так и в детских коллективах.

Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы **питание** вне ДОО дополняло рацион, получаемый в детском саду. С этой целью информационные стенды знакомят **родителей с ежедневным меню**.

Из этого следует, что для здоровья ребёнка необходимо организовать **правильное питание и использовать 3 правила правильной еды**:

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

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

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