

Консультация для родителей "Всё о детском питании"

*«Человек рождается здоровым, а все его болезни
приходят к нему через рот с пищей»*

Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека. Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.



В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные.

Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть

забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем - я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.



Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Родителям на заметку:

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.

Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.

Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.



Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки... Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. **Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые. Родители! Помните об этом!**

Что еще должен знать родитель?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.
Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!



Почему пропал аппетит?

Вы слышали как громко и требовательно кричат голодные птенцы? Пернатые родители с утра до вечера только и делают, что кормят своих детей. С каким воодушевлением поглощают пищу котята, щенки и прочие животные. И только среди человеческих детёнышей есть такие, которые сидят грустные и бледные, роняют слёзы в тарелку и совершенно, ни капельки, не хотят есть!!!

Причины потери аппетита у детей второго года жизни

1. Ребёнок не хочет есть из-за проблем с пищеварением, вы поторопились с введением твёрдой пищи, новых блюд.
2. Малыш болен.
3. Может появиться временное отвращение к какому-либо продукту или блюду (надоела каша...)
4. Ребёнка не устраивает запах пищи, объём порции, ведь мама накладывает на свой взгляд и ориентируется на свой вкус.
5. Малыш просто не проголодался, так как много съел в предыдущий приём или у него были «перекусы» печеньем, бананом и т.д.

Почему отказываются от еды 3-х летние дети?

1. Нет или снижен утренний аппетит, так как не израсходована энергия за ночь, был поздний ужин, был плотный ужин.
2. Снизился аппетит из-за некоторого израсходована энергия за ночь, был поздний ужин, был плотный ужин.
3. Самоутверждение ребёнка в семье: теперь он «командует парадом» и сам говорит о своём желании «отобедать», Нежелание малыша придерживаться жесткого режима питания. Введите «гибкий» режим питания (+\10-15 минут).
4. Ребёнку скучно есть за столом вместе с взрослыми, ему нужны друзья - дети. Посадите малыша за отдельный собственный столик, составьте ему компанию из детей или игрушек.
5. Малыш болен.

Памятка родителям: «Как вернуть аппетит»

1. Осознать причины отказа ребёнка от еды.
2. Набраться терпения и не кормить дитя насильно.
3. Искать подходы к своему ребёнку: кормить спокойно, терпеливо, не торопя, не отвлекая от еды игрой или чтением. Важно донести, что пища - это ценность, к ней мы относимся с уважением.
4. Не применять поощрения за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.
5. Понять своего малыша: что любит, что надоело, голоден ли он вообще.

