

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

Гиппократ

(Из материалов родительского собрания «Будь здоров без докторов»)

Подготовила Нарыкова Т.М., заведующий.

Памятка для родителей

по организации питания ребенка дошкольного возраста

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, но не: сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;
- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, но не: компоты, кисели, сладкие напитки;
- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.)

Помните!

- Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.
 - Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.
 - Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.
 - Не фиксируйте во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).
- Очень важно помнить, что:
- каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
 - каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
 - почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт.
- Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;

- лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;
- пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
- внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.

Особенности питания детей в зимний период

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

Как организовать рациональное питание дома

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 - для детей этого возраста уже преимущественно черный;

Как не надо кормить ребенка

СЕМЬ 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 - прекратить.
3. 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. 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 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 не понукайте: 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, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Памятка для родителей

10 самых полезных продуктов питания для детей

Овсянка

Прекрасный завтрак, в котором много витаминов группы В, железа, цинка и кальция. Старомодная овсянка дает занятым детям много энергии благодаря наличию в ней углеводов и клетчатки.

Яйца

В яйцах много белка и других питательных элементов, среди которых витамины группы В, витамин Е и цинк (и это еще не все). Американская Ассоциация сердечных заболеваний рекомендует одно яйцо в день для взрослых. Решите сами, сколько можно дать детям.

Ореховое масло

Ореховое масло очень полезно для детей. Детям нужен жир (хороший жир, в котором нет гидрогенизированных масел) и белок. И хотя арахис опасен для детей, у которых есть аллергия, им подойдут другие виды орехового масла (но лучше проконсультироваться с врачом).

Молочные продукты

Увеличьте потребление молока вашими детьми и включите в их меню йогурты. Йогурты содержат много кальция, и они легче усваиваются, чем обычное молоко. Кроме того, входящие в их состав бактерии очень полезны для укрепления здоровья кишечника, особенно, если ваш ребенок принимает антибиотики. Внимательно прочитайте наклейку, чтобы убедиться в наличии полезных бактерий в йогурте. Обратите внимание на содержание сахара. Лучше купите простой йогурт и добавьте в него свежие фрукты.

Дыни

Дыни содержат большое количества витамина С, бета-каротина, витаминов группы В, микроэлементов и кальция. Пусть дети едят много дынь в сезон.

Брокколи

Дети любят называть брокколи «деревьями», и иногда можно уговорить особо капризных детей съесть «дерево», а не просто брокколи. Брокколи очень полезны для детей любого возраста и особенно для детей в период

роста, благодаря наличию кальция и многих других питательных элементов - калия, бета-каротина и витаминов группы В.

Сладкий картофель (батат)

Содержит 30 мг бета-каротина на порцию. Чтобы получить такое же количество кальция, придется съесть 23 порции брокколи. Кроме того, в нем содержится 3 г клетчатки на порцию.

Белок

Белок особенно важен в период роста. Выбор продуктов огромен – бобовые (в сочетании с зерном); соевые продукты, например, тофу; мясо, рыба, птица.

Цельные зерна

Это самое лучшее питание. Коричневый рис и цельнозерновой хлеб намного лучше белого хлеба – они дают необходимые организму клетчатку, минералы и витамины. Отучите детей от белого хлеба.

Соки

Дети пьют слишком много соков. Но это не значит, что они должны от них отказаться. Просто не нужно давать им сок вместо воды. В апельсиновом соке много витаминов С и Е, калия, фолата и цинка. Можно также давать детям апельсиновый сок, обогащенный кальцием.

Запомни эти правила здорового питания:

1. Ешь сахар, но умеренно!
Вот признак воспитания.
2. Важнейшим для питания является режим,
Мы вовремя питаемся, здоровьем дорожим!
3. Чтоб в теле не испытывать ни вялости, ни боли
Мы в пищу добавляем лишь совсем немного соли.
4. Ешьте овощи и фрукты – витаминные продукты!
5. Жир животный – друг болезней,
Жир растительный – полезней!
6. Чтоб долгим, здоровым был жизненный путь,
Про воду в питании ты не забудь!
7. Ведь жизнь невозможна совсем без белка,
Без рыбы, яиц, без бобов, молока!