



### Консультация для родителей

#### ***«Укрепление здоровья детей через здоровое питание»***

С тех пор, как ребёнок перестал питаться материнским молоком, кашами и протёртой едой, он сидит вместе со всеми за общим столом, вооружённый ложкой и вилкой, сам ест и пьёт. Но каковы принципы его рациона?

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сёстры. Меню маленького ребёнка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учётом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующим принципом:

- Адекватная энергетическая ценность;

- Сбалансированность пищевых факторов;
- Соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребёнка от 2 лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трёх четвертей рациона должна составлять тёплая и горячая пища.

Источником белка - строительного материала для быстро растущего организма - является мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольника лучшим мясом считается телятина, курица, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, горбуша.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам - они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большей ценности не представляют.

Вопреки распространённому мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение варёным и тушёным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно жарить, но не сильно - жир, на котором их жарят, способен вызвать изжогу. Куда лучше их приготовить на пару или в соусе.

Каждый день ребёнок должен получать молоко и молочные продукты - кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно приготавливать на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так в запеканках и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150-200 г картофеля и 200-250 г других овощей в день. Фруктов и ягод нужно тоже не мало-

200-300 г в свежем виде , плюс соки и нектары . Свежие фрукты и овощи-главный источник витаминов для ребёнка.

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твёрдых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

Очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребёнок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребёнок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

Оптимальным режимом считаются 4 приёма пищи в день - завтрак, обед, полдник, ужин. Калорийность блюд должна распределяться так:25%-завтрак,40%-на обед,15%-на полдник и 20%-ужин.

Ребёнок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырёх раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то , что в этот день ребёнок уже ел.

*А что делать, если ребёнок не желает есть какие-то продукты?*

Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить ребёнку еду, попробуйте её сами. Возможно, она просто кажется ему не вкусной.

Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь ещё, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребёнка есть уговорами и тем более угрозами - этим можно добиться только полного отвращения.

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребёнку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, молоко. Однако следует контролировать

состав всех напитков - за исключением чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма-50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше исключить или разрешать очень редко.

В заключении можно сказать, что готовить ребёнку отдельно, зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша - хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

Выполнила: Дикина Е.А.

Южа,2021