

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

Деганова Римма Павловна

Воспитатель

МДОУ «Старошайговский детский сад №1 комбинированного вида»

Республика Мордовия

Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый.

Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка. Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Здоровое питание, или, по-другому говоря, правильное питание - это соблюдение водно-солевого баланса и гармонии между белками, жирами и углеводами. Кроме всего прочего, на столе должны присутствовать в большинстве своем продукты натурального происхождения. А также подобный рацион ориентируется не только на подавление голода, но и на оздоровление организма в целом, обеспечение его жизнедеятельности и развития.

Как же разнообразить меню дома?

Самые частые ошибки при составлении меню – отсутствие режима питания, а также однообразность пищи и злоупотребление жирными, сладкими продуктами, приправами, соусами. Разнообразие блюд необходимо обеспечивать набором сырья и продуктов (мясо, рыба, молоко, яйца, крупы, овощи), а также видами кулинарной обработки (мясо тушённое, отварное, жаренное, припущенное; мясные блюда из мяса рубленного: котлеты, биточки, тефтели и др.) Кроме того блюда должны быть разнообразны по внешнему виду, вкусу и гарниру. Чем более приятен запах и вид еды, тем активнее работают пищевые ферменты и сильнее ощущение голода. В меню надо предусматривать чередование блюд, особенно основных, чтобы они не повторялись на протяжении недели.

Кроме того, следует помнить, что блюда из мяса и рыбы богаты белками, жирами и экстрактивными веществами, поэтому они могут возбуждать нервную систему ребёнка и нарушать сон. Их желательно готовить на обед и завтрак, а на ужин лучше давать быстро перевариваемые молочные и

творожные блюда. Обильный приём пищи на ночь приводит к преобразованию в жиры недоокисленных углеводов, что может вызвать ожирение. Необходимо настойчиво приучать детей к разнообразной пище, особенно к овощам, молоку, творожным блюдам, блюдам из овсяной крупы.

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».

Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.»

Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию. Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

Не забывайте и о том, что вкусная еда за красиво сервированным столом, подаваемая красивой улыбающейся мамой, — это тот образ, к которому нужно стремиться и который будет сопровождать ребёнка в жизни, давая ему силы и надежду!