

# «Разговор о правильном питании»

## Рекомендации для родителей



Уважаемые родители, хочется довести до вашего сведения важность правильной организации питания детей, начиная с самого раннего детства. Ведь рациональная, сбалансированная, «здоровая» пища – залог гармоничного физического и нервно-психического развития.

В Ваших силах:

- распознать и поддержать у ребёнка пищевой интерес;
- сформировать у него правильное пищевое поведение;
- научить культурно-гигиеническим навыкам и столовому этикету.

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях, решают родители. И незаметно, потихонечку, из года в год приучают организм детей к неправильной пище, добавкам, красителям, наполнителям и т.д. А когда ребенок приходит в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду! А детский сад, в свою очередь, хочет обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рацион детей входит и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и каши, и кефир.

При организации питания ребенка, родителям необходимо учитывать:

- Пища, которую употребляет ребенок, должна быть:
  - полезной.
  - разнообразной.
  - вкусной.
- Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма. В течение дня ребенка пищу распределяют примерно так:
  - 35 – 40% – приходится на обед
  - 10 – 15% – на полдник
  - 25% – на завтрак и ужин
- Не забывайте о том, что у ребенка свои порционные нормы блюд:
  - 1 блюдо – 200 – 250 гр.
  - 2 блюдо – 60 гр. (мясное) и т.д.

Если ребенок, к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в

этом случае время обеда придется перенести на позднее время. Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест.

- Ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно. Поэтому влияние матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные продукты), так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – воспитателя, бабушки, дедушки. Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище, что крайне негативно влияет на аппетит ребенка.

- Не разделяйте еду на «хорошую» и «плохую».

Вместо этого, найдите связь между едой и тем, что важно для вашего ребёнка, например, спортом или внешним видом. Пусть дети знают, что белок в курятине или кальций в молочных продуктах улучшают их спортивные результаты, а антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.

- Обучайте ребенка культурно-гигиеническим навыкам, соблюдайте правила культуры еды.

Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилок, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходит не сразу. Поощряйте ребёнка: за желание есть самостоятельно, стремление участвовать в сервировке стола. Если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, пользованию салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.

Ничто не происходит за один день. От родителей требуется много усилий, настойчивости и терпения. Мы надеемся, что основы правильного питания, которым вы научите своих детей дома, защитят их на всю жизнь.

*Здоровое питание – это еще и разумное воспитание !!!*

