

## *«Правильное питание — залог здоровья». Консультация для родителей*

В образовательной системе страны создалась ситуация, когда без решения объективно существующей проблемы здоровья детей невозможно осуществление эффективного образовательного процесса. На состояние здоровья детей влияет целый ряд социально-экономических факторов. Постоянно растёт число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико - социальной помощи.

Наша цель - воспитание правильного отношения к питанию как составной части сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи.

Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т. д.

К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки, нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике.

Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в детском коллективе. В нашем детском саду этому вопросу уделяется огромно внимание. В целях повышения эффективности формирования полезных навыков и привычек, связанных с правильным питанием и здоровым образом жизни ежегодно в апреле проводится месячник «Организация правильного питания в ДОУ». Работа проводится педагогами совместно с детьми и их родителями.

Мы выявляем семьи, в которых сохранились семейные традиции по приготовлению национальных блюд, культуре еды, празднования дней рождения детей и т. д. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания, безусловно, нельзя. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогами, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. В рамках месячника проведены: беседы с детьми по правилам поведения за столом, «Где живут витамины», «О полезной и здоровой пище». С родителями проведены родительские встречи, беседы «Важные продукты для вашего ребенка», «Витамины в жизни дошкольника».

Большинство детей до определённого возраста (*в среднем до поступления в детсад, кто-то чуть позже*) обладают естественной, врождённой способностью правильно питаться.

Прежде всего родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними. Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи – это может нарушить ритмическую деятельность пищеварительных органов, а также вызвать снижение аппетита.

Правильно питание в семье может внести еще большее разнообразие в рацион ребенка, дома можно приготовить то блюдо, которое ему нравится. Важно только, чтобы родители знали, какие продукты более полезны в детском возрасте.

Важно знать родителям, что организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье! Для этого необходима четкая преемственность между ними. Родителям важно помнить, что для полноценной работы мозга требуется соответствующее питание и оно взаимосвязано с развитием интеллекта ребенка.

*Советы родителям о питании ребёнка с точки зрения психологии и интуитивного питания*

### 1. Уважайте чувство голода.

Голод – один из важных физиологических сигналов, которые посылает нам наше тело, чтобы сказать, что пора есть. Пропускать, игнорировать, подавлять чувство голода – это значит относиться к своему телу как бесчувственному роботу.

Поэтому уважайте чувство голода вашего ребёнка, давая и ему понять, что есть, когда голод – это правильно, хорошо и полезно.

### 2. Уважайте чувство сытости.

Когда ребёнок говорит, что он сыт, значит он сыт.

И «ложечку за маму» съешьте сами.

Другое дело, если он не ест, потому что капризничает или манипулирует. Но для этого психология вам в помощь, чтобы уметь это видеть и находить на такой случай тайные уловки, чтобы он поел и не остался голодным.

### 3. Не спешите.

Чтобы почувствовать сытость и получить удовлетворение важно не спешить.

Заметьте, дети часто едят медленно. А родителей часто это нервирует. Когда ребёнок ест медленно, он учится контактировать с пищей.

4. Учите ребёнка уважительно относиться к еде, к приёму пищи.

Это было актуально раньше (например, нельзя выбрасывать хлеб, это актуально и теперь).

Но важно отношение не только к самой еде, но и к приёму пищи.

Поэтому кормить где попало не самый лучший вариант.

5. Не заставляйте – вовлекайте!

Еда может быть удовольствием, а может и способом манипуляции и насилия.

Поэтому не заставляйте что-то есть, не угрожайте едой, не лишайте еды в целях воспитания, не поощряйте за съеденное.

6. Получайте удовольствие сами.

Готовьте с удовольствием, выделяйте достаточно время для принятия пищи, кушайте в хорошем настроении, выбирайте для себя то, что любит ваше тело, получайте удовольствие от разнообразия вкусов – и ваш ребёнок научиться доверять вам и доверять себе в вопросах питания.

7. Воды стоит давать столько, сколько хочет ребенок.

Не нужно запрещать детям после приема пищи играть, бегать, а тем более не стоит уговаривать их полежать. Такая подвижность после еды не принесет никакого вреда здоровью.

8. Как общаться за столом (говорить вполголоса, вежливо обращаться с просьбами – «Приятного аппетита», «Подайте, пожалуйста», «Будьте добры»; не говорить с полным ртом)

9. Не позволяйте ребенку "кусочничать" в неположенное время, не позволяйте им постоянно что-то жевать, а тем более нездоровую пищу - конфеты, печенье, чипсы.

10. Никогда не давайте еды в качестве награды и не лишайте ее в качестве наказания. Не выражайте с ее помощью любовь или одобрение. "За то, что ты хорошо себя вел ", "Поскольку ты плохо себя вел ";

11. Нужно стараться кормить ребенка без внешних отвлечений.

12. Если у вас есть возможность собираться за обедом всей семьей, то это очень полезно для ребенка и для выработки у него хороших манер и правильного поведения за столом.

13. Лучшая школа хороших манер для ребенка – это ваше собственное поведение за столом.

14. Важно также, чтобы за столом царила доброжелательная атмосфера, не было разговоров на повышенных тонах.

### *Здоровое питание для детей*

Все больше людей переходят на здоровое питание и ведут активный образ жизни. Неизбежно появляется стремление привить азы правильного питания своим детям, и это тоже положительная тенденция. Сбалансированный рацион, организованный режим — все это основа крепкого здоровья, ведь пищевые привычки закладываются с самого раннего детства.

### *Какое питание можно назвать здоровым?*

Здоровое детское питание — это употребление продуктов, содержащих все необходимые для развития витамины и микроэлементы. В эту категорию никак не вписываются те блюда, которые сегодня ест большинство ребят. К сожалению, выбор делается в пользу фастфуда: он и вкусный, и быстро готовится, а значит, можно на скорую руку покормить голодного ребенка. Подход в корне неверный и совершенно не вписывается в представления о полезном питании для детей.

### Перечислим основные принципы, которые лежат в его основе:

- В ежедневном меню должны быть продукты, которые удовлетворяют потребности растущего детского организма.
- Питание должно быть разнообразным и сбалансированным
- Если у ребенка есть непереносимость определенных продуктов, задача родителя — включить в меню другие, аналогичные по содержанию полезных веществ.
- Блюда должны быть приготовлены щадящим способом — сваренные или запеченные на пару, в духовке.
- 

### *Рацион полезного питания для детей*

Здоровое детское питание — это залог не только физического, но и умственного развития малыша. Ошибкой будет полагать, что оно идентично взрослому. Нужно учитывать, что в конкретном возрасте потребности организма различаются. Например, скорость обмена веществ у ребенка почти в два раза выше, и поэтому энергетические затраты гораздо больше. В связи с этим ежедневное меню малыша должны составлять блюда, которые в полной мере восполнят энергию и будут способствовать дальнейшему развитию ребенка.

Вот список обязательных продуктов, которые должны быть в рационе при здоровом питании детей:

## *Мясо и рыба*

Диетологи рекомендуют отдавать предпочтение нежирным сортам. К примеру, приветствуется включение в меню говядины, крольчатины, курицы и мяса индейки. Рыба тоже должна быть нежирной. Данные продукты обеспечивают детский организм белком, который отвечает за развитие мышечной массы. Предложите малышу Мясное пюре

## *Молоко и кисломолочные продукты*

Особенно необходимы данные продукты детям дошкольного возраста. В этот период идет стремительное развитие организма, укрепление костно-мышечной системы, а для этого необходим кальций.

## *Крупяные и макаронные изделия, хлеб*

Они поставляют углеводы и клетчатку, при этом не содержат вредных жиров.

## *Овощи, ягоды и фрукты*

Они богаты витаминами и минералами. Особенно полезны для малышей зеленые и темно-оранжевые овощи.

В меню также нужно включать бобовые, яйца, орехи — источники железа, аминокислот и белка.

Что касается списка нежелательных продуктов, то это магазинный и общепитовский фастфуд, шоколад, сдобные изделия. Они содержат чересчур большое количество углеводов, которые тяжело перевариваются детским организмом. Как следствие, происходит ослабление иммунитета, замедление обмена веществ, повышение утомляемости. Ребенок плохо концентрирует внимание, ведет малоподвижный образ жизни. Одно из негативных последствий такого питания — это ожирение.

## *Выбираем полезные напитки для малышей*

Детский организм постоянно нуждается в жидкости. Объясняется это высокой физической активностью малышей, что приводит к усиленному потоотделению. Потерю жидкости нужно чем-то восполнять. Лучше всего, если это будет обычная вода — бутилированная или кипяченая.

Придерживайтесь следующих правил при выборе напитков для ребенка:

- диетологи советуют поить детей некрепким чаем без сахара, а также минеральной негазированной водой;
- все напитки, содержащие сахар, отбивают аппетит (кисель, компот, соки);
- воздержитесь от покупки газировки и порошкообразных продуктов, которые употребляются после растворения в воде.

Следует приучить ребенка пить за полчаса до и через час после еды, это важно для нормального пищеварения.

### *Основные правила детского здорового питания*

Лучший пример для малышей — их родители. Решив ввести здоровое питание для детей, мамам и папам следует начать с себя и придерживаться правил.

Приучайте ребенка не перекусывать на ходу и проводить за столом не меньше 20 минут. В таком случае можно быть уверенным, что пища переварится и усвоится организмом. При составлении ежедневного меню учитывайте вкусы ребенка, а также наличие хронических заболеваний.

Установите четкий режим, ребенок должен питаться не реже четырех раз в день.

В магазинах выбирайте качественные и свежие продукты. Обращайте внимание на состав и срок годности.

Приучая ребенка питаться правильно, вы закладываете основу его физического благополучия.

### *Какие витамины и вещества необходимы растущему организму*

Без достаточного количества полезных веществ и витаминов невозможно представить здоровое и правильное питание ребенка. Детскому организму нужны витамины и минералы, такие как:

- Витамин А (ретинол) – для зрения, “витамин роста”;
- Витамины группы В – для поддержки физического и психологического здоровья;
- Витамин С, или аскорбиновая кислота – главный антиоксидант в человеческом организме;
- Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей;
- Витамин Е – для регенерации тканей, улучшает циркуляцию и свертываемость крови;
- Витамин Н (более известный как биотин) улучшает состояние кожи и волос;
- Калий участвует в обмене веществ, помогает проводить импульсы и нервные сокращения;
- Магний – для обмена фосфора; в более старшем возрасте необходим для снижения кровяного давления;
- Фосфор отвечает за энергетический обмен, один из основных компонентов костной ткани;
- Кальций – главный микроэлемент для здоровья костей. Усваиваться кальцию помогает витамин D.
- Цинк – укрепление иммунитета;
- Железо – для здоровья крови, важная составляющая гемоглобина;



- Йод нужен для работы щитовидной железы. Согласно многим исследованиям, 70% жителей нашей планеты страдают от дефицита йода. Поэтому добавлять его курсами необходимо;
- Рыбий жир – думаю, многие о нем наслышаны. Содержит большой запас жирных кислот, витаминов А и D, укрепляет сосуды, улучшает работу мозга, способствует повышению внимания и сосредоточенности, положительно влияет на зрение и усвоение кальция. Однако рыбий жир не рекомендуется давать грудничкам. Но если ваш ребенок ест достаточно рыбы (хотя бы 2-3 раза в неделю), то давать дополнительно рыбий жир не нужно.

### *Основные принципы здорового детского питания*

Самое главное в здоровом питании – разнообразие. Здоровое детское питание должно сочетать и продукты животного, и продукты растительного происхождения; как сырые, так и термически обработанные блюда. Это очень важно не только для максимального усвоения полезных веществ, но и для работы детского ЖКТ.

Основные принципы детского питания заключаются в отказе от острых приправ, кислых соусов, экзотических сочетаний или кулинарных изысков; все добавки должны быть максимально натуральные и мягкие по вкусу, чтобы не притуплять чувствительность рецепторов. Давайте сладости в умеренных количествах. Несмотря на то, что дети обожают все сладенькое, налегать на него не стоит: это чревато развитием кариеса, появлением лишнего веса, нарушением усвоения глюкозы. В конечном итоге, мед, тростниковый сахар или фруктоза ничем не отличаются от обычного белого сахарного сахара.

На всех прогулках нужно иметь с собой достаточно воды, чтобы у ребенка в любой момент была возможность утолить жажду. Детский организм очень резко реагирует на нехватку воды, это особенно сильно проявляется в жаркую погоду или при занятиях спортом. Лучше всего давать детям чистую питьевую воду, но сгодятся и травяные чаи без сахара, вода с добавлением кусочков фруктов или ягод. Не стоит заменять обычную чистую воду магазинными соками, газировками или другими сладкими жидкостями.

### *Здоровое питание для детей — привычки, закладываемые с детства*

Родители должны привить своим детям здоровое пищевое поведение и позволить им перестать есть, когда они сыты.

«Доешь все на своей тарелке, и ты сможешь пойти смотреть мультики...»

Подкуп детей, чтобы они съели все здоровые продукты на своей тарелке, является частой практикой родителей и имеет глубокие корни.

Однако не многие знают, что быстрорастущее количество научных данных доказательно описывает, что такая тактика контрпродуктивна, и она может привести к детскому ожирению.

«Дети рождаются со способностью питаться в соответствии с их энергетическими потребностями, а затем утрачивают эту ценнейшую способность», — считает Алексис Вуд, доцент кафедры питания Университета Тейлора, Хьюстон, США.

Вместо того, чтобы сосредоточиться на количестве еды, съедаемой ребенком, ученые призывают родителей сосредоточиться на развитии у ребенка позитивных привычек по отношению к еде и создать домашнюю культуру приема пищи, а также структурировать знания ребенка о продуктах и правильном питании.

Подойдя к вопросу питания вдумчиво, родители могут дать детям основу, которая поможет им развивать *привычки здорового питания* по мере их взросления.

### *7 хитростей как приучить ребенка к здоровому питанию*

Все больше родителей выбирают сбалансированное питание для детей, включающее белки, фрукты, овощи и цельнозерновой хлеб.

Множество статей по педиатрии посвящены важности ограничению потребления сахара и соли. Конечно, дети любят сладкие лакомства, такие как печенье или газировка. Они имеют прекрасный вкус, но это пустые калории, которые не обеспечивают большой пищевой ценности.

Важно отметить, что добавление столовой соли в пищу для придания дополнительного вкуса — хитрость, которую дети перенимают у взрослых. Вы можете показать им лучший пример. Помимо того, что вы можете предложить детям продукты с низким содержанием соли, вы также можете привить им вкус к более здоровым приправам, используя для придания вкуса вместо соли, например, травы или лимонный сок.

Еще одна тактика — держаться подальше от продуктов с большим содержанием соли, таких как консервированные овощи, готовые продукты для разогрева, полуфабрикаты быстрого приготовления и чипсы.

Вот несколько способов привить любовь к здоровым продуктам детям.

### *Будьте отзывчивы на реплики аппетита детей*

Дети рождаются со встроенными биологическими инструментами, которые позволяют им почувствовать, когда они сыты. Вместо того, чтобы бороться с природой, создайте ребенку условия, которые позволят ему учиться доверять своему собственному организму.



### *Ешьте в одно и то же время*

Установите правила и границы относительно приемов пищи. Исследователи утверждают, что, если ваш ребенок страдает от избыточного веса, лучше не сажать его одного на специальную диету. Здоровое питание всей семьей означает, что все в семье едят здоровые продукты.

### *Соедините в одном блюде здоровые продукты с тем, что им уже нравится*

Вы можете сочетать здоровые продукты с более привлекательной пищей. Например, дайте детям морковь, сельдерей и брокколи, но добавьте в них сырный соус.

### *Смоделируйте правильное настроение при еде*

Постарайтесь показать ребенку во время приема пищи, что и вы с энтузиазмом наслаждаетесь этими здоровыми продуктами.

### *Подавайте здоровую пищу последовательно*

Увидев на столе сладкое, дети не потянутся к овощам, но вы можете в первую очередь подать здоровую пищу, например, овощи, а позже предложить сладкое.

«Создайте домашнюю обстановку, где менее желанных продуктов питания просто нет», — предлагает доктор Вуд.

Наряду со здоровым питанием, в рекомендациях по диете предполагается физическая активность не менее 60 минут в день.

### *Найдите творческие способы придерживаться принципов здорового питания*

Один из способов вовлечь всю семью в здоровое питание — это посадить небольшой огород на даче и показать детям, как за ним ухаживать.

Выращивая травы, салаты и овощи, ваши дети научатся брать на себя ответственность и гордиться продуктами, которые они научатся любить.

Устройте из сбора урожая моркови праздник, только не заставляйте их съесть сразу всё.