

## «Формула правильного питания»

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



Уберите со стола солонку и сахарницу, вместо них поставьте **натуральные приправы** из трав, специи и для десерта - корицу, кунжут, мак.

Не держите дома сладости и иные вредности. Вместо них поставьте **вазу с фруктами, ягодами, орехами**.

Лучшие конфеты - **сухофрукты или орехи в шоколаде**.

Научите ребёнка **пить воду**, она для него полезнее любых других напитков.

Торты покупайте только на праздник и **выбирайте самые маленькие** - и лучше с фруктами или шоколадом.

Газировку тоже покупайте только на праздник и в **маленьких бутылках** (0,3-0,5 л), а не 2-литровыми «бомбами». Это дороже, но окупается здоровьем.

*Чтобы расти и развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ вызывает задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов.*

*Почему вопросы питания дошкольников являются важными? Потому что, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте.*

*В детском саду дети получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе вывешивается ежедневное меню, чтобы Вы могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка,*

*домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые рекомендованы.*

Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он будет плохо завтракать в группе. Если Вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко.

*Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест.* Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают.

*Для улучшения аппетита ребенка не перекармливать, больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, максимально придерживаться здорового образа жизни.* Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это снижает аппетит.

*Почему важно не спешить во время еды?* Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке.

*Откажитесь от фаст-фуда!* Детям трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика? Огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума. *Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом.* Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст-фуда», например чипсы,

достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет, есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. *Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд".*

Оказывается, наименьшее количество вредных веществ содержится в крупах. *Поэтому не забывайте о кашах!* В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов.

*Все дети нуждаются в свежих фруктах.* Если они Вам недоступны, используйте ягоды. Заготовьте на зиму клюкву, чернику, калину. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

*Принципы детского питания.*

*Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:*

- адекватная энергетическая ценность;
- сбалансированность пищевых факторов;
- соблюдение режима питания.

*На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.* Рацион ребенка от трех до семи лет содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

*Можно и нельзя.*

*Источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба.* Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. *Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.* Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда давать лучше по праздникам.

*Что и сколько.* Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и

*йогурт. Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, 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. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка. К мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.*

*Соблюдаем режим. Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов. Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наесться поплотнее, может стать плохой привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться. Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так:*

*25 процентов суточной нормы приходится на завтрак;*

*40 процентов – на обед;*

*15 процентов – на полдник;*

*20 процентов – на ужин.*

*Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.*

*Желания и безопасность. Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить,*

предварительно нарубив или размолов в фарш. Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.

*А что делать, если ребенок не желает, есть какие-то продукты?* Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной. Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. *Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами – этим можно добиться только полного отвращения.*

*Нельзя обойти вниманием и напитки.* Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако *следует контролировать состав всех напитков. Особенно тщательно надо следить за количеством сахара.* В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

В заключение можно сказать, что *готовить ребенку 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.

