Консультация для родителей

«Правильное питание детей –основа их здоровья»

 Пока ребёнок совсем маленький, к его кормлению относятся трепетно. Когда же дети подрастают, мы все реже и реже задумываемся о том, насколько правильное питание они получают. А между тем кормлению детей 3-7 лет следует уделять ничуть не меньше внимания. Необходимо так построить питание, чтобы используемые продукты не способствовали возникновению заболеваний.

 В дошкольном учреждении разрабатывают меню дневного рациона, которое обеспечивает каждого ребёнка жизненно необходимыми пищевыми веществами, в том числе незаменимыми, а также витаминами и микроэлементами. В целом за день ребёнок получает в детском учреждении не менее 80% физиологической нормы питательных веществ. Остальное он должен дополучить во время домашнего ужина. Не следует забывать родителям и о правильно организованном питании дома в выходные и праздничные дни.

 Оптимальным для детей дошкольного возраста является четырёхразовое питание с промежутками между приёмами пищи около 4 часов.

 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 разнообразить видами кулинарной обработки (мясо тушёное, отварное, жареное; мясные блюда: котлеты, биточки, тефтели и др.) 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 приучать детей к разнообразной пище, особенно к овощам, молоку, творожным блюдам, блюдам из овсяной крупы.

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

 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.

Пирамида здорового питания

