

Правильное питание детей основа их здоровья

Пока ребёнок совсем маленький, к его кормлению относятся трепетно. Когда же дети переходят на общий стол, мы все реже и реже задумываемся о том, насколько правильное питание они получают. А между тем кормлению детей 3-6 лет следует уделять ничуть не меньше внимания, иначе проблем в будущем не избежать. К сожалению, врачи нередко сталкиваются с ситуациями, когда даже элементарные основы здорового питания игнорируются во многих семьях. Причины этого явления, как правило, идентичны и заключаются либо в незнании основ правильного питания, либо в особенностях воспитания, когда доминирует потакание ребёнку во всём, в том числе в вопросах потребления пищи. Необходимо так построить питание, чтобы используемые продукты не способствовали возникновению заболеваний.

В дошкольном учреждении медицинская сестра 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. Для детей в возрасте от 3 до 7 лет рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: завтрак и ужин – 25%, обед – 35 — 40%, полдник – 10-15%.

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.

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!

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. они не переедают. 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 царил доброжелательная атмосфера, не было разговоров на повышенных тонах, чтобы все вели себя предупредительно по отношению друг к другу.

