

Консультация для родителей

«Здоровое питание – здоровый ребенок»

В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»). Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Конечно, не все блюда детям нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что еще) ребенок может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Много зависит от того, как питается ребенок в семье. Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками и печеньем вместо полноценной пищи.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт и, тем более, мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, лимонад и другие готовые напитки. Ну а когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – «я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!».

Детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и многое другое. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты.

Вспомните детство – такие суфле и запеканки не всегда дома приготовят. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины). Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания. Питание должно сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Первым делом в детском саду ваш малыш получит завтрак – иногда это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом или сыром, чай, кофейный напиток или какао. Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают фруктовый сок.

Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, ну и, конечно, компот или фруктовый сок в качестве третьего.



После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога, запеканки, вкусные булочки или пирожки, какао или молоко.

В каждом дошкольном учреждении детей стараются кормить полноценно и качественно. Важно отметить одно из правил, согласно которому детей не могут кормить одним и тем же блюдом чаще, чем один раз в десять дней. Вот почему рацион детей в детском саду довольно разнообразен.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, которое ежедневно вывешивается в группах. Соответственно на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к меню детского сада.

Особенности питания детей в зимний период

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ.

В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.



Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре

промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

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.

Секреты хорошего аппетита

1. Не делайте за столом замечаний.
2. Не рассказывайте страшных историй.
3. Не запугивайте, не упрекайте.
4. Накладывайте еды столько, сколько ребенок съест.
5. Украсьте блюдо.
6. Хвалите предлагаемое блюдо, а ребенка за старательность и воспитанность.

Приятного аппетита! Будьте здоровы!

