

Консультация для родителей

«Правильное питание – залог здоровья для дошкольников»

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма.

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами. Витамины относятся к незаменимым факторам питания. Содержание витаминов в продуктах гораздо ниже, чем белков, жиров и углеводов, потому постоянный контроль над достаточным содержанием каждого витамина в повседневном рационе ребенка необходим.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходующую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Возможные проблемы

Если ребенок постоянно питается неправильно, злоупотребляет фастфудом и другой вредной пищей, то со временем могут развиваться следующие проблемы со здоровьем:

- отставание от сверстников в развитии и росте;
- ожирение;
- нехватка йода, железа, витаминов и других полезных веществ в организме;
- гастрит;
- ухудшение общего самочувствия, вялость, слабость, заторможенность.

Нужно ли заставлять детей есть

Довольно часто дети отказываются есть здоровую пищу, мотивируя это тем, что она им не нравится. Нужно ли заставлять их делать это против воли? Конечно, нет. А вот спокойно и аргументированно убедить ребенка поесть вполне себе можно и даже нужно.

Помните, как наши мамы и бабушки в ультимативной форме говорили многим из нас, что пока мы не съедим всю пищу в тарелке, они нас из-за стола не выпустят? И что вы при этом чувствовали? Наверняка, мотивации такое заявление не добавляло.

Ученые установили, что имеется связь между принуждением ребенка к еде и пищевыми нарушениями во взрослой жизни. В западных странах ребенка часто заставляют есть здоровую пищу, мотивируя тем, что это модно, полезно, вкусно, дорого. А, например, в некоторых странах Третьего мира матери будет стыдно, если ее ребенок худой, так как в таком случае соседи будут считать, что семья бедная.

В общем, мотивация может быть самой разной. К сожалению, тотальный контроль родителей в отношении питания часто приводит к негативному последствию во взрослой жизни ребенка. То же самое касается запрета фастфуда, чипсов и другой вредной пищи. Запретный плод всегда сладок, и ребенок начинает воспринимать такую еду, как недоступное удовольствие, что еще сильнее повышает желание это съесть.

И наоборот, заставляя малыша против его воли есть полезную пищу, родители добиваются прямо противоположного эффекта. Ребенок просто перестает воспринимать данный продукт как пищу, что неизбежно отрицательно скажется на его пищевых привычках в будущем.

