

Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, *но не : сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;*
- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, *но не : компоты, кисели, сладкие напитки;*
- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, наблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

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 хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

Не фиксируйте во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

Очень важно помнить, что:

- каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
- каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
- почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
- лучший способ приготовления еды — на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;

- пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
- внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.

Как организовать рациональное питание дома

Полноценным «строительство» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы — без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно- кишечного тракта, гормональной системы);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты — лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб — для детей этого возраста уже преимущественно черный;

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил:

- голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном ½ стакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, ½ чашки сока, галетным печеньем;
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.

Как не надо кормить ребенка

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

1. **Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и

психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения — прекратить.
3. **Не ублажать.** Еда — не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
4. **Не торопить.** Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.
5. **Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. **Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку, есть, что попало, и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
7. **Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

10 самых полезных продуктов питания для детей

Овсянка

Прекрасный завтрак, в котором много витаминов группы В, железа, цинка и кальция. Старомодная овсянка дает занятым детям много энергии благодаря наличию в ней углеводов и клетчатки.

Яйца

В яйцах много белка и других питательных элементов, среди которых витамины группы В, витамин Е и цинк (и это еще не все). Американская Ассоциация сердечных заболеваний рекомендует одно яйцо в день для взрослых. Решите сами, сколько можно дать детям.

Ореховое масло

Ореховое масло очень полезно для детей. Детям нужен жир (хороший жир, в котором нет гидрогенизированных масел) и белок. И хотя арахис опасен для детей, у которых есть аллергия, им подойдут другие виды орехового масла (но лучше проконсультироваться с врачом).

Молочные продукты

Увеличьте потребление молока вашими детьми и включите в их меню йогурты. Йогурты содержат много кальция, и они легче усваиваются, чем обычное молоко. Кроме того, входящие в их состав бактерии очень полезны для укрепления здоровья кишечника, особенно, если ваш ребенок принимает антибиотики. Внимательно прочитайте наклейку, чтобы убедиться в наличии полезных бактерий в йогурте. Обратите внимание на содержание сахара. Лучше купите простой йогурт и добавьте в него свежие фрукты.

Дыни

Дыни содержат большое количества витамина С, бета-каротина, витаминов группы В, микроэлементов и кальция. Пусть дети едят много дынь в сезон.

Брокколи

Дети любят называть брокколи «деревьями», и иногда можно уговорить особо капризных детей съесть «дерево», а не просто брокколи. Брокколи очень полезны для детей любого возраста и особенно для детей в период роста, благодаря наличию кальция и многих других питательных элементов — калия, бета-каротина и витаминов группы В.

Сладкий картофель (батат)

Содержит 30 мг бета-каротина на порцию. Чтобы получить такое же количество кальция, придется съесть 23 порции брокколи. Кроме того, в нем содержится 3 г клетчатки на порцию.

Белок

Белок особенно важен в период роста. Выбор продуктов огромен – бобовые (в сочетании с зерном); соевые продукты, например, тофу; мясо, рыба, птица.

Цельные зерна

Это самое лучшее питание. Коричневый рис и цельнозерновой хлеб намного лучше белого хлеба – они дают необходимые организму клетчатку, минералы и витамины. Отучите детей от белого хлеба.

Соки

Дети пьют слишком много соков. Но это не значит, что они должны от них отказаться. Просто не нужно давать им сок вместо воды. В апельсиновом соке много витаминов С и Е, калия, фолата и цинка. Можно также давать детям апельсиновый сок, обогащенный кальцием.