



Вас приветствует воспитатель группы №3 «Искатели»

Варламова Наталья Сергеевна

Консультация для родителей «О питании детей дома и в детском саду»

Октябрь 2024

Питание-это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Еще Гиппократ сказал, что *человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.*

Действительно, мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро и без труда приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень *важно вовремя обратиться к рациональному питанию*, тем более если вы - родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. *Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы*, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Постоянно соблюдайте несколько основных принципов питания, которые станут фундаментом здоровья ребенка

Когда дело касается детей, *здоровая пища – вопрос особенно острый.*

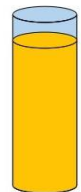
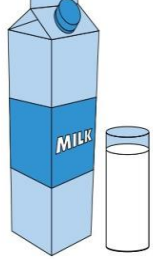
Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях.

Но знают ли сами дети о пользе питания?

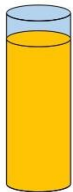
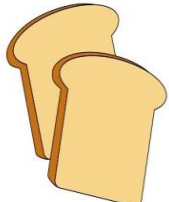

Предложите ребенку рассмотреть картинку и поделить продукты на две группы, а затем объяснить почему он так разделил продукты.

Обсудите с ребенком как он понимает, что такое вредная и полезная еда.






Общеизвестный факт, чтобы **питание** приносило пользу, оно **должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием!** Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка - зачем, когда есть йогурт и т.д. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов - зачем, когда есть соки и кока - колы.





А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю, 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 печень, и просто кефир с ряженкой. 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.



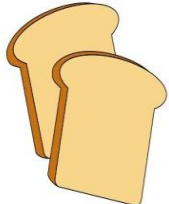

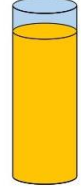

Питание должно опережающе сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребенок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ. Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность.

Много зависит от того, как питается ребенок в семье.




Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

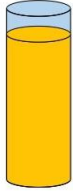
Основные продукты для ежедневного питания овощи, картофель, фрукты, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня.



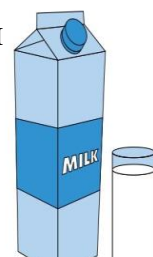
Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать. В этом возрасте норма сахара - 50гр. в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.



Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого.



Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню,



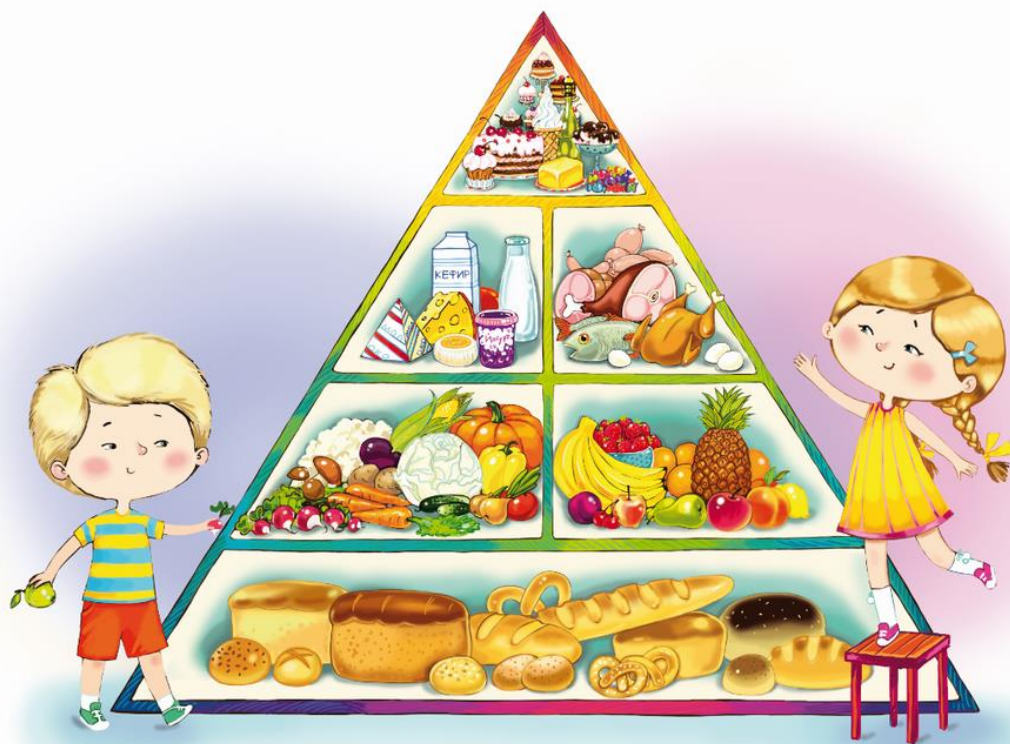
ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

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.

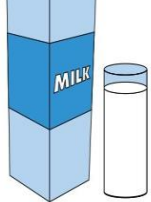
Приятного аппетита!!!

Пирамида здорового питания

Рассмотрите с ребенком пирамиду и спросите, как он понимает, что такое пирамида здорового питания.



1992 году специалисты Гарвардской школой общественного здоровья создали универсальную пирамиду питания, которая обошла весь мир. Это пирамида, которая поделена на несколько сегментов. Каждый из них представляет ту или иную группу продуктов - зерновые, растительные, мясные, молочные, сладости. И чем зрительно больше сегмент, тем, соответственно, больше должно быть таких продуктов в рационе. Тем самым, создатели **Пирамиды здорового питания** удачно



проиллюстрировали полезное соотношение продуктов питания в ежедневном рационе.

Рекомендации по этажам пирамиды здорового питания

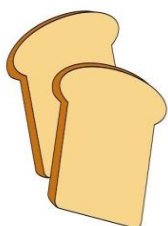
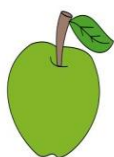
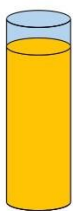
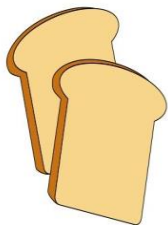
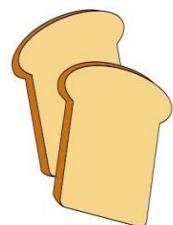
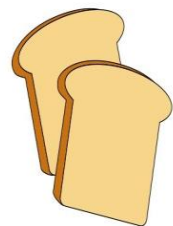
Первый этаж – зерновые. В них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, минералы и клетчатку. Она включает макаронные и хлебобулочные изделия, изготовленные из пшеничных зерен. Эта группа продуктов является источником сложных углеводов. Поскольку хлеб и выпечка высококалорийны, но содержат немного питательных веществ, их потребление рекомендуется свести к минимуму - полезнее съесть кашу из цельного зерна. Считается, что продукты этой группы прибавляют вес. Однако опасность не в них, а в обычных для этих блюд добавках, содержащих большое количество жира, - сливочном масле на бутерброде, подливе к макаронам.



Второй этаж – фрукты и овощи. Они обеспечивают организм важными витаминами, минералами и клетчаткой. И, как правило, не содержат жиров. Рекомендуется включать в рацион продукты с высоким содержанием витамина С (цитрусовые, киви, клубнику) и с высоким содержанием витамина А (морковь, тыкву, шпинат, капусту, дыню). Фрукты можно есть "на перекус", лучше выбирать свежие фрукты по сезону, отдавать предпочтение цельным фруктам, а не сокам из них. Замороженные продукты также вполне пригодны, иногда в них может быть больше питательных веществ, чем в свежих продуктах, которые долго хранили. Доля овощей и фруктов распределяется следующим образом: 2 порции фруктов (около 300 г в день) и 3 порции овощей (400—450 г).

Третий этаж – продукты животного происхождения. Это группа молочных и мясных продуктов, куда также относятся птица, бобовые, яйца и орехи. Такая пища обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком. Выбирать лучшие сорта нежирного мяса – говядины, телятины и баранины. Отдавать предпочтение постным частям тушки или нежирному говяжьему фаршу, не забывать о рыбе, особенно морской.

Избегать яичных желтков (в них много холестерина) - медики рекомендуют съедать не больше 4 яичных желтков в неделю. Не переедать орехов - орехи и семечки, например семена кунжута или подсолнечника, очень жирные. Молочные продукты также являются хорошим источником белков. Кроме того, в них много кальция и витаминов А и D. Рекомендуется отдавать предпочтение молочным продуктам с пониженным содержанием жира или обезжиренным.

Последний этаж пирамиды – жиры, масла и сладости. Рекомендуется приучить себя и близких употреблять эти продукты как можно реже. Большинство из них, будучи высококалорийными, не






поставляют организму никаких питательных веществ, кроме сахара, жира и калорий.

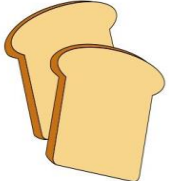


Игры по питанию для детей и родителей

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры.




Это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.




Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания.

«Каша разные нужны».




Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи - гречневая, каша из риса рисовая и т. д.)

«Магазин полезных продуктов».




«Покупатель» загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойство, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например:




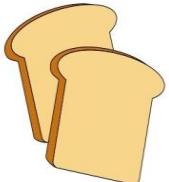


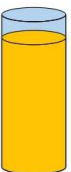
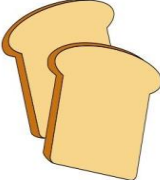

Покупатель: Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец: Это- молоко?



Далее пары «продавец - покупатель» меняются ролями, и игра продолжается.

Литература:

- 
- 
- 
- 
1. Е. Ситнова «PRO питание детей. Без слез и уговоров»
 2. М. Кардакова «Сначала суп, потом десерт. Как составить полноценное меню»
- 
- 
- 
- 