

Консультация для родителей

Организация правильного питания дошкольника

Выполнила:

воспитатель Новикова Л.В.



Питание ребёнка

- ✓ Питание ребёнка должно быть разнообразным и полноценным. Летом больше возможностей включать в рацион детского питания различные свежие овощи и фрукты, свежеприготовленные соки.
- ✓ Сырые овощи и свежие фрукты очень полезны. Салаты предлагайте перед едой, так как овощи стимулируют выработку пищеварительных соков и улучшают аппетит. Салаты лучше заправлять растительным или оливковым маслом. Очень хорошо, если вы дадите салат на завтрак, и на обед, и на ужин (хотя бы понемногу). Свежие фрукты очень хороши на полдник.

Ежедневно в рацион ребёнка должны входить:

Молоко в любом виде;

-Мясо птицы;

-Хлеб, каши (1-3 раза в день);

-Овощи (1-2 раза в день);

Фрукты (2-3 раза в день);

-От 1 до 3 раз в неделю рыба, творог, сыр.

- ✓ Мясные блюда лучше давать с овощами, а крупяные с молоком, творогом.
- ✓ Не рекомендуется добавлять в пищу острые приправы (перец, горчицу и др.), они раздражают слизистую оболочку желудка.
- ✓ Для улучшения вкусовых качеств детям добавляют в пищу петрушку, укроп, сельдерей, лук, чеснок.
- ✓ Пирожные, пироги, печенье, сладости – это менее ценная и нежелательная пища для дошкольника, так как они очень калорийные, но почти не имеют витаминов, минеральных солей, клетчатки и белков. Эти продукты ребёнок может есть изредка.

Очень опасны пирожные с кремом. Несвежие пирожные часто являются причиной тяжёлых отравлений. Сладости вредны для зубов ребёнка. Не разрешайте ребёнку класть слишком много сахара в кашу и другие блюда. Избегайте давать ребёнку сладости между приёмами пищи.

- ✓ Забирая ребёнка домой, не забудьте посмотреть на меню и постарайтесь дать ему дома те продукты и блюда, которые он не получал днём.
- ✓ В выходные и праздничные дни лучше приготовить ребёнку такое питание, которое он обычно получает в детском саду, используя аналогичный набор продуктов.
Не следует закармливать ребёнка в эти дни сладостями и деликатесами.
Очень часто после того у детей наблюдается снижение аппетита.
- ✓ Утром перед отправлением ребёнка в детский сад не кормите его, так как он будет плохо завтракать в группе. Ну, а если вам приходится отдавать его очень рано, дайте дома стакан кефира или яблоко.

Как не надо кормить ребёнка

Семь великих и обязательных «не».

«Не принуждать». Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребёнок не хочет есть – значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего – то определённого, – значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания». Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

«Не навязывать». Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения. Прекратить – и никогда больше.

«Не ублажать». Еда – не средство добиваться 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 добьётесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

«Не торопить». Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы. Если приходится спешить, то пусть ребёнок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит ещё один не дожёванный кусок.

«Не отвлекать». Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребёнок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

«Не потакать, но понять». Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

«Не тревожиться и не тревожить». Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ребёнок 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 ребёнок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть – всё, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Формирование культуры трапезы

К 2 -3годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребёнок может и должен хорошо освоить, и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты. У каждого малыша есть свои привычки и вам придётся считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- ✓ можно уменьшить порцию;
- ✓ нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей;
- ✓ попросить малыша только попробовать блюдо
- ✓ замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

На что надо обращать внимание во время еды:

- последовательность блюд должна быть постоянной;
- перед ребёнком можно ставить только одно блюдо;
- блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным;
- полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережёвывать;
- не надо разговаривать во время еды;
- рот и руки – вытирать бумажной салфеткой.

Чего не следует допускать во время еды:

- ❖ громких разговоров и звучания музыки;
- ❖ понуканий, поторапливания ребёнка;
- ❖ носильного кормления или докармливания;
- ❖ осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;
- ❖ неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

Советуем приготовить для детей:

✚ Бульон с ячными хлопьями

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, 1/2 морковки, 1/2 луковицы, зелень. В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев. Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10 -15 минут.

✚ Салат из моркови, зелёного горошка и яблок

На 300г. моркови: 150г. консервированного зелёного горошка, 100г.яблока, 100г. сметаны или растительного масла, сахар, соль. Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками, добавить зелёный горошек, соль и сахар по вкусу, масло. Хорошо размешать, украсить кусочками яблок и моркови.

✚ Зефир яблочный

На 4 порции: 4 печёных антоновских яблока, 1/2 стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок. Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо. При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишнёвого варенья.

✚ Свёкла тушёная в сметане

На 4 порции: 2 свёклы. На 100г. готового соуса: 1/4 стакана мясного или овощного бульона, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны. Свёклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5 -7 минут.

Приятного аппетита!