

Сообщение для родителей «Правильное питание»

Чем мы питаемся? Что такое пища? Это чаще всего, то, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли мы и наши дети. Но важно вовремя обратиться к рациональному правильному питанию. Именно Ваш пример, родители ляжет в основу будущей культуры питания ребенка. И именно Вы формируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от чего будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей и выполнять правила правильного питания:

7 важных правил «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.

Чтобы соблюдать эти правила необходимо помнить, что питание для ребёнка – это источник энергии! А правильное и качественное отношение к питанию - важнейший

фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

- а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;
- в) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка!) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Детям дошкольного возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большими тратами энергии, повышенный обмен веществ, совершенствование индивидуальных и интеллектуальных способностей, развитие эмоциональной и психологической сферы. Правильное питание в современном мире детям необходимо, как воздух!



Сообщение подготовил:
воспитатель группы «Львята» Боровская О.С.