

Уважаемые родители!

Из чего складывается здоровье:

1. Экологическая обстановка (которую трудно изменить)
2. Отношение взрослых к детям, в том числе медиков и педагогов (которое можно изменить)
3. **Правильное питание** – вот то, что находится полностью в наших руках (его можно изменить).

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях родители решают сами.

Часто незаметно, потихонечку, из года в год приучают организм н малышей к добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е, даже не задумываясь, что они обозначают и какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фрукты, и т.д?

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы?

Необходимо помнить!

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

Что нужно делать?

1. Подавая детям блюда на стол, рассказать о пользе этого продукта.

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть:

1. Полезной
2. Разнообразной
3. Вкусной

2. Обеспечить рациональный режим питания и разнообразное меню.

В течение дня ребенка пищу распределяют примерно так:

1. 35 – 40% - приходится на обед
2. 10 – 15% - на полдник
3. 25% - на завтрак и ужин

Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм. Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

Но ребенок – существо социальное.

Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступают мать, отец.

Поэтому влияния матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные

продукты), так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, воспитателей.

Говорят дети:

1. Моя мама сказала, что свекла очень полезна.
2. Мой папа сказал, что каша это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказала мама или папа.

Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что:

1. Да он же у меня не ест молочные блюда.
2. Он у меня такой разборчивый в еде.
3. Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д, то **сами подают пример излишней разборчивости в пище** – это крайне влияет на аппетит ребенка.

Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно».

Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я

хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.».

Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

Многие родители жалуются на плохой аппетит.

Но, если ребенок, к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае время обеда придется перенести на позднее время.

Не забывайте о том, что у ребенка свои порционные нормы блюд.

1. 1 блюдо – 200 – 250гр.
2. 2 блюдо – 60гр. (мясное)

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест.

Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Милые родители, а у вас, возник бы аппетит, есть в таких условиях?

На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилок, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходится не сразу.

Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, использованием салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.



Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут Вам организовать правильное питание ваших детей. При правильном питании, Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать Вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.

«Здоровое питание – здоровый ребёнок»



Памятка для родителей

Ноябрьск, 2019 г.

