

Секреты здоровья



Рекомендации для родителей по питанию.

Правильно организованное питание формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Процесс еды для ребенка это не просто поглощение пищи- в это время он учится владеть приборами, общаться с сидящими за столом. Если вечером вы садитесь есть поздно и малыш уже поел, оставьте его сидеть за столом вместе со всеми: дайте ему пожевать какую-нибудь мелочь.

Старайтесь завтракать все вместе.

Собирайтесь за столом по выходным.

Важно, чтобы ребенок не стал центром внимания, и употреблял только те блюда, которые допустимы для его возраста.

Возбужденного после прогулки или подвижных игр ребенка не стоит сразу сажать за стол. Кормление можно отложить на 15-20 минут, когда ребенок успокоится.



Блюда следует подавать в порядке очередности, не стоит ставить на стол сразу несколько блюд, иначе ребенок будет тянуться к тому, которое ему больше нравится, и настойчиво требовать, чтобы позволили его съесть первым.

Кормлению должна способствовать спокойная обстановка.

Игрушки, чтение, телевизор отвлекают ребенка.

Нельзя начинать кормить ребенка и сразу после сна. Длительное пребывание в теплой постели снижает аппетит.

Основные принципы питания дошкольников

Питание должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей.

Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах.

Пища должна быть безопасной. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки.



Для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

Еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни.

Пища должна химически "щадить" ребенка. Жаренное не рекомендуется детям до 6 лет,

Соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

При соблюдении этих правил - родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

