

Любите своего ребенка!

Ребёнок – 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 ребёнок поймет, что это вкусно.

- моя мама сказала, что капуста очень полезна.

- мой папа сказал, что запеканка — это гадость.

Мнения родных для ребёнка очень дорого. Малыши впечатлительны, доверчивы и внушительны. Поэтому если взрослые члены семьи допускают при ребёнке частые разговоры о том, что:

-Да он у меня не ест молочное.

-Он у меня такой разборчивый в еде.

-Он лук крупный в борще не ест, я его на блендере мельчу и т. д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище - это крайне негативно влияет на аппетит ребёнка.



Из чего складывается здоровье:

-Экологическая обстановка (которую трудно изменить);

-Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (которое можно изменить);

-Правильное питание – вот то, что находится полностью в наших руках (его можно изменить).

Что есть нашему ребёнку и в каком виде мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам, красителям, наполнителям. И не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия могут нести.

Пища которую употребляет ребёнок, должна быть:

- ПОЛЕЗНОЙ
- РАЗНООБРАЗНОЙ
- ВКУСНОЙ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированной направленности №7» г. Сосновоборска

Буклет для родителей:

«Законы здорового питания»

*Воспитатель:
Попова
Мария Владимировна*



Что должен знать родитель о здоровом питании:

В рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Организм ребенка растет и ему необходим белок. Белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

В рационе ребенка должны быть овощи, фрукты, соки.

Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки

нужно контролировать и ограничивать, особенно это касается магазинных напитков.

В дошкольном возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз!

Под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, гречневой, пшенной - в них есть клетчатка.

Не угощайте ребенка деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Поддерживайте здоровье ребенка с помощью полезных продуктов: сыр, мясо, яйца, орехи, свекла.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ

Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения и правильного питания, так как одна из психологических особенностей ребенка склонность к подражанию.

Поощрять попытки ребенка придерживаться режима питания, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру поведения за столом.

Правильно организовывать режим для ребёнка: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со стороны установленных временем подъема и отхода ко сну: предусмотреть регулярный прием

пищи (4-5- разовое питание) выделить время для отдыха на открытом воздухе.

Конечно дома еда вкусней, но это не означает, что в саду она не полезна.

Если вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

Бесконечные пиццы, сосиски и булочки губят организм вашего ребёнка. Не забывайте, жизнь полна стрессовых ситуаций. Позаботьтесь о том, чтобы хотя бы желудок ребёнка не испытывал стресса.

Помните!

Дети очень внимательны, они всё видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.

