**«Здоровое питание наших детей».**

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  находиться полностью в наших руках (его можно изменить).

    Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к  добавкам,  красителям, наполнителям, всяким  Е,Е,Е.И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

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

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

   А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады , в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой.

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

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

     В течении дня ребенка пищу распределяют примерно так:

35 – 40% - приходится на обед

10 – 15% - на полдник

25%  - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть:

1. Полезной
2. Разнообразной
3. Вкусной

    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.

     1.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 выступает мать, на втором месте – 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.

Моя мама  сказала, что свекла очень полезна.

Мой папа сказал, что каша это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

Да он же у меня не ест молочное.

Он у меня такой разборчивый в еде

Он лук крупный  в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

   Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

      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.

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 порциональные нормы блюд.

1 блюдо – 200 – 250гр.

2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д.

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.

  4. 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?

***Полезная  пища.***

    Ваш ребенок уже сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

       ***Основные принципы здорового питания следующие:***

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;

- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

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

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

      Что в рационе ребенка: теплая и горячая пища не менее ¾ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

     Белок. Организм растет, и только 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 угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно  получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

      Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки  или в соусе.

      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.

      Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

      Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

      Сливочное масло  не более 20 г в день и растительное масло(10г),  конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

***Что еще должен знать родитель?***

     1.Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

       В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

         Да, хлопотно это - готовить отдельно здоровое питание ребёнку, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

 **Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**

**Здоровье ребенка превыше всего,**

**Богатство земли не заменит его.**

**Здоровье не купишь, никто не продаст**

**Его берегите, как сердце, как глаз.**