

Консультация для родителей

«Здоровое питание для дошкольников»

Хасанова Елена Сергеевна,
воспитатель



Пища – это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получают гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Негативные эмоции должны быть забыты. Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. За столом должен царить мир и покой

Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”.

Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор. Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Родителям на заметку!

1. Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.
2. Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского сада.
3. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.
4. Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.
5. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.
6. Промежутки между приемами пищи не должны превышать 3.5-4 часа.

Некоторые продукты нежелательны в рационе ребенка дошкольного возраста. Это такие продукты как: копченые колбасы, жирные сорта мяса, консервы, такие специи как: черный перец, горчицу. Для улучшения вкусовых качеств в пище лучше использовать петрушку, укроп, чеснок, лук. Последние способны сдерживать рост болезнетворных микробов. Очень полезно использовать в пище кислые соки (лимонный, клюквенный) в пище и сухофрукты.

Как приучить ребенка к овощам?

Очень маленьким детям свежие овощи можно смешивать с картофельным пюре.



Некоторые, более старшие, дети сознательно отказываются от овощей. Не надо заставлять их есть, но можно попытаться заинтересовать их каким-либо способом. Например, готовя пищу, мама может аппетитно есть морковь, огурец, капусту, сладкий перец, тогда ребенок наверняка попросит овощ. Можно приготовить блюдо из овощей более пикантно полить соусом из сметаны, из зелени и лука, посыпать зеленью и т.д., чтобы блюдо выглядело пестро и аппетитно.

Простое, но разумное питание принесет вашему ребёнку - дошкольнику только пользу!