



## **Полезная пища**

*Уважаемые родители!*

Правильное питание детей – вот то, что находится полностью в наших руках.

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, фанга и кока – кола.

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 течение 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:*

- ✓ Полезной
- ✓ Разнообразной
- ✓ 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.

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 порционные 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.

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?

