

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**Консультация для родителей  
«Разговор о правильном питании»**

Подготовила педагог: Идрисова И.М

Многие родители считают, что правильное питание ребенка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только то, что ест ребенок, но и как организовано его питание.

**Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.** Детям 3-7 лет необходимо **есть** 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, 1 полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко настроиться на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам настроиться на еду.

**Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.** Особое место в рационе питания занимают **белковые продукты**. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом. **Мясная пища** тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. **Жиры** служат источником энергии и строительным материалом для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимают сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селечное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

**Блюда из круп:** каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в **растительной пище**. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

**Питание ребенка должно соответствовать ежедневным суточным энергетическим затратам организма.** Количество калорий, необходимых ребенку, во многом зависит от его образа жизни. Если малыш мало двигается, то у него быстро накапливается лишний вес.

Причем полнота не является свидетельством крепкого здоровья (как считают некоторые взрослые). Она свидетельствует о том, что не соблюдается режим питания, используются высококалорийные, но малополезные продукты.

Все дети любят сладкое. А что делать, чтобы ребенок, склонный к полноте, не набирал лишние килограммы? Попробуйте убрать со стола вазу с конфетами, а вместо нее поставить мед (если у ребенка нет аллергии на этот продукт) или варенье. Это полезнее и сладкоежку не обидит. В том случае если ребенок просит «перекусить», предложите ему яблоко или морковь вместо бутерброда или пирожка, в них содержится клетчатка, благодаря которой возникает ощущение «полноты» желудка, и чувство это быстро проходит. К обеду подавайте не только белый, но и черный, отрубной хлеб.

Каким должно быть питание мальчика или девочки, занимающихся спортом? Эти дети тратят много энергии и нуждаются в продуктах, в которых много белков и углеводов: мясе и рыбе, молоке, твороге. Они служат источником энергии и строительным материалом для формирующихся мышц у спортсмена. Не стоит увеличивать количество жиров в ежедневном рационе, так как жиры почти используются для работы мышц.

В том случае если тренировки проходят в вечернее время, на ужин лучше приготовить легкие калорийные блюда: омлет, кашу. А богатую клетчаткой пищу (салаты из капусты, блюда из грибов и т.д.) на ужин давать маленькому спортсмену не стоит. Важно запомнить - после приема пищи должно пройти не менее 2,5-3 часов, и только тогда малыш может приступать к занятиям спортом.

При больших физических нагрузках с потом выводится много минеральных солей и витаминов. Для компенсации таких потерь можно приготовить своему ребенку специальный питательный раствор. К 250 мл 50 % раствора сахара добавьте 50 мл фруктового сока и 2 г поваренной соли, а перед началом ответственных соревнований дайте мальчику или девочке «аскорбинки» (150 мг).

Надеемся, что наши советы помогут вам. Мы желаем здоровья вам и вашим малышам!

