

# **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

## **«Организация рационального питания в семье»**

Никто так хорошо не знает, не чувствует своего ребенка как родители. Их любовь и интуиция, а также семейные традиции помогают воспитывать ребенка правильно. Но вот вопрос: откуда же возникают проблемы? Почему малыш развивается не так, а иначе? Черты характера, склонности, предпочтения – это возрастные или индивидуальные особенности ребенка? Тысячи, десятки тысяч вопросов встают перед родителями!

Один из возможных ответов на них – правильная организация питания детей дошкольного возраста. Рациональное питание – необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

### **Основные принципы организации правильного питания:**

- Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды. Питание должно обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.
- Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергозатратам детей (суточную калорийность пищи распределяют так: обед – 35-40%, полдник – 10-15%, завтрак и ужин – примерно по 25%).
- Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.
- Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребенок ел с аппетитом.
- Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Насильственное кормление часто приводит либо к ухудшению аппетита (возникает отвращение к определенным блюдам, а иногда и к еде вообще), либо к систематическому перееданию.

В настоящее время у многих дошкольников отмечается ожирение, ведущее к пагубным, порой необратимым изменениям в еще сформировавшемся организме ребенка.

Если родители не заботятся о рациональном питании ребенка, если вовремя и разумно не направляют его привычки и вкусы, они ставят под удар нормальное развитие организма, а значит здоровье и характер своего малыша.

### **Пять правил детского питания**

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребенок имеет право знать все о своем здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

### **Семь великих и обязательных «Не»**

Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и

психологический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только что-то определенное, значит не нужно именно! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

Не навязывать. Прекратите насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

Не ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

Не торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше недоест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

Не потакать, но понять. Нельзя позволять малышу есть, что попало и в каком угодно количестве. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставайте, не спрашивайте: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет.

