

Консультация для родителей «Что такое здоровое питание?»

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 находится полностью в наших руках (*его можно изменить*).

Здоровое питание – это такое **питание**, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

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

- Полезной
- Разнообразной
- Вкусной

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание — это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходит к нему через рот с пищей.

Действительно, мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро и без труда приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень важно вовремя обратиться к рациональному питанию, тем более если вы — родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребенка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая особое внимание на подготовку мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок, к изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Постоянно соблюдайте несколько **основных принципов питания**, которые станут фундаментом здоровья ребенка.

1. Режим питания.
2. Разнообразие продуктов питания.
3. Достаточность объема пищи.
4. Соблюдение гигиены питания.
5. Удовольствие от процесса еды.



ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

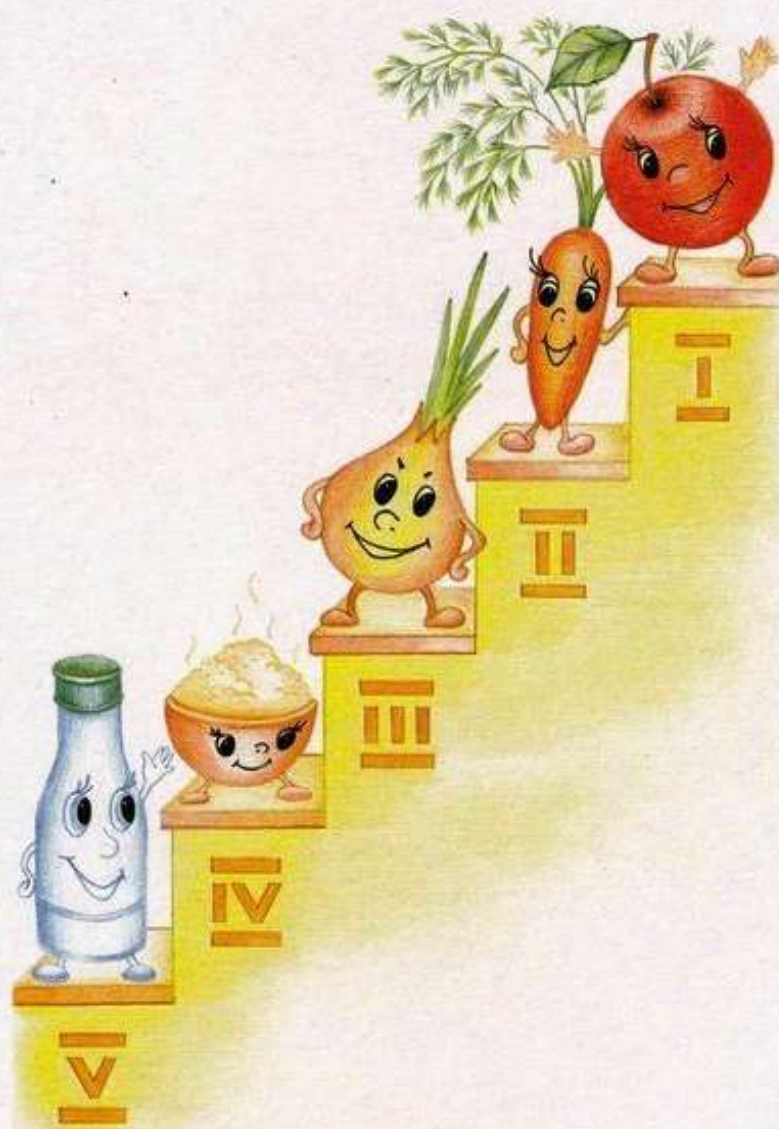
Родителей всегда заботит, чем кормят их ребенка в детском саду. Спешим успокоить всех мам и пап: рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Специально рассчитываются их калорийность и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и с 3 до 7 лет). Для детей, посещающих ДОО (в течение 9—10 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Таким образом обеспечивается суточная потребность в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 75—80%.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОО.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно если раньше он их никогда не получал.
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко.
- Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.



РЕЙТИНГ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ



Скажем сразу, что такой список составить достаточно трудно. **Нормы питания** детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи...

I место: яблоки. Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А пектины помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности железом, и предотвращают развитие анемии.

II место поделили **морковь** — кладезь бетакаротина — и **капуста брокколи**, которая к тому же является диетическим гипоаллергенным продуктом.

III место: лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.

VI место: каши. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.

V место: молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. **Здоровое питание детей** обязательно должно подразумевать наличие в их меню **йогуртов, кефиров, творожков.** Если добавить к ним фрукты — то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!

РАЗНООБРАЗИЕ ПИЩИ

В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты (за исключением материнского молока для новорожденных). Поэтому важно, чтобы питание было разнообразным, именно это служит основой его сбалансированности. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода — из них состоит наше тело, из них состоит и наша пища. «Я — то, что я ем». Нехватка того или иного вещества способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма, сказаться на состоянии здоровья. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Широта вкусовых пристрастий — залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание. Но как разнообразить питание? Это зависит от сезона года, от имеющихся возможностей и желания родителей.

- В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов — мясные, молочные, рыбные, растительные.

- В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Попробуйте помочь ребенку «распробовать» вкус разных блюд. Будьте настойчивы, проявите фантазию и боритесь с возникающей иногда у детей консервативностью в еде.

Не забывайте учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.



РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

I место: кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя! Диетическая кола (без сахара) ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители: цикламат и аспартам.

II место: сладкая газировка, содержащая бензоат натрия (E211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

III место: картофельные чипсы. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей

угрозой для желудка малыша. А кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи. Вывод один: не хотите подобных проблем — откажитесь от чипсов сами и не знакомьте с ними детей!

IV место: сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия — вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины — потенциальный канцероген. Американскими исследователями была выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника. Если же сосиски входят в рацион питания ваших детей, то журнал «Химия и жизнь» дает такой совет: давайте детям сосиски вместе с овощами. Это предотвращает образование нитрозаминов из нитрита натрия.

V место: маргарин. Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление. Маргарин — это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров. За счет такой химической модификации маргарин, даже из холодильника, легко намазывается на хлеб, а потому входит в состав практически всех «спредов» и «бутербродных смесей». Но, честно говоря, лучше есть обычное сливочное масло, чем такие «спреды».

