

## «Правильное питание – основа здоровья»

Подготовил воспитатель: Поликарпова Л.С.

**Режим** – это не просто дань порядку, это основа для здоровья ребенка. Когда малыш ежедневно кушает в одно и то же время, у него вырабатывается рефлекс на прием пищи в конкретный промежуток времени. Это провоцирует своевременную выработку пищеварительных ферментов и, соответственно, лучшее усвоение еды.

Дневной рацион в детском саду составляется с учетом строгих гастрономических норм, разработанных и утвержденных Министерством здравоохранения. Независимо от индивидуальных вкусов и предпочтений малыша ему необходимо равное количество белков и жиров в день (около 68 граммов) и в четыре раза больше углеводов.

В детском саду Ваш ребенок обязательно получит гарантированную норму полезных и питательных веществ. Ежедневно в меню мясо, хлеб, овощи, фрукты. Остальные продукты, такие, как рыба, яйца, творог или сыр подаются каждые два-три дня, обеспечивая недельный запас витаминов.

Ингредиенты для приготовления детских блюд проходят строгий контроль и обработку. возможные пищевые аллергены: острые специи, вкусовые добавки, нитраты. На столах ежедневно появляются свежие фрукты, овощи, ягоды, натуральные соки и другие продукты природного происхождения.

Полноценное питание предполагает разнообразие.

Классика жанра – каша на завтрак, обогащается воображением повара. Во время второго завтрака малышам дают фрукты. В середине дня комплексный обед: первое, второе и компот, то есть суп, свежий салат, мясное или рыбное горячее, гарнир. На полдник кефир или йогурт с домашней выпечкой, на ужин овощной пудинг, котлетки, салатик. В детском саду используются только «безопасные» приемы приготовления пищи: варка, тушение или запекание в духовке.

Если у ребенка аллергия на тот или иной продукт, достаточно предупредить об этом воспитателя. Он проследит, чтобы этот продукт был исключен из порции.

### **Уважаемые родители!**

Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в детский сад очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Впервые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет, есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок

отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

### **КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА!!! НЕ ПРИНУЖДАТЬ**

Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, - значит, ему в данный момент есть не нужно!

Если не хочет, есть только чего-то определенного, - значит не нужно именно этого! Никакого принуждения в еде! Никакого «откармливания!!» Ребенок не сельскохозяйственное животное.

Уточнение. Пища, равнозначная лекарству (морковь, лимон, яблоко, молоко и т. п. – по совету с врачом), может предлагаться более настойчиво, однако только таким образом, чтобы не вызывать неприятных эмоций. 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 УБЛАЖАТЬ**

Ничего сверх необходимого. Разнообразие – да, по возможности, но никаких изысков. Никаких пищевых вознаграждений, никаких мороженых, пирожных, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за скушанный против желания завтрак или просто так. Вашими конфетками Вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

### **НЕ ТОРОПИТЬ**

«Ешь быстрее! Ну что возишься?! А ну, кто быстрее съест?»

Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить, то пусть лучше ребенок не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный 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, не голоден.

### **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, так будет правильно – так, только так! «...А как же кормить?»

Если малыш, то безнасиленно увлечь к столу, не удерживая, однако, если не хочет. Если ребенок постарше, то Вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть – все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.