

## Консультация для родителей «Здоровое питание для дошкольников»

Инструктор по физической культуре  
Нестеренко Любовь Игоревна

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 в наших руках (его можно изменить).

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, 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. Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм.

Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И родители делают все чтобы ребенок поел.

1. Но ребенок –существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладает огромной силой.
2. Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: « Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно».
3. Многие родители жалуются на плохой аппетит. Но, если ребенок, к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае время обеда придется перенести на позднее время.
4. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой и вилок, тем меньше затруднений у него вызывает еда.