

## Консультация для родителей “Правильное питание в дошкольном возрасте”

*“Первое богатство - это здоровье”, – Р. Эмерсон.*

Пища – это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли, что можно быстро и без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию.

Именно пример родителей ляжет в основу будущей культуры питания ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

1. В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;

2. Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получают гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомиться с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.



Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы, особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем – я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно, вкусно!

### **Самые полезные продукты питания для детей!!!**

**Овсянка.** Прекрасный завтрак, в котором много витаминов группы В, железа, цинка и кальция. Старомодная овсянка дает занятым детям много энергии благодаря наличию в ней углеводов и клетчатки.

**Яйца.** В них много белка и других питательных элементов, среди которых витамины группы В, витамин Е и цинк (и это еще не все).

**Ореховое масло.** Очень полезно для детей. Детям нужен жир, в котором нет гидрогенизированных масел, и белок. Но арахис опасен для детей, у которых есть аллергия, им подойдут другие виды орехового масла **(лучше проконсультироваться с врачом)**.

**Молочные продукты.** Увеличьте потребление молока вашими детьми и включите в их меню йогурты. Йогурты содержат много кальция и легче усваиваются, чем обычное молоко. Кроме того, входящие в их состав бактерии очень полезны для укрепления здоровья кишечника. Обратите внимание на наличие полезных бактерий в йогурте, на содержание сахара. Лучше купите простой йогурт и добавьте в него свежие фрукты.

**Брокколи.** Дети любят называть брокколи «деревьями», и иногда можно уговорить особо капризных детей съесть «дерево», а не просто брокколи. Брокколи содержит кальций и многих других питательных элементов – калий, бета-каротин и витамины группы В.

**Сладкий картофель (батат).** Содержит 30 мг бета-каротина на порцию. Кроме того, в нем содержится 3 г клетчатки на порцию.

**Белок.** Выбор продуктов огромен – бобовые (в сочетании с зерном); например: мясо, рыба, птица. Белок важен в период роста.

**Соки.** Не нужно давать детям сок вместо воды. В апельсиновом соке много витаминов С и Е, калия, фолата и цинка.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

