

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!

Консультацию составила : **Самойленко Е.П.**, старшая медицинская сестра МДОУ№76

Большую роль в воспитании и развитии здорового ребёнка играет **правильный режим питания.**

Нормальное питание и усвоение пищи особенно важно для детей дошкольного возраста, ведь их растущий организм требует правильного организованного питания. Четкий режим питания вырабатывает у детей прочный пищевой рефлекс, т.е к определенному часу желудок выделяет необходимое количество пищеварительных соков, после чего у ребёнка появляется аппетит.

Дошкольный возраст характеризуется повышенной активностью, поэтому ребенок должен быть обеспечен в достаточном количестве ***питьевой водой, растительной и животной пищей.***

Питание ребенка необходимо делать дробным, оно должно быть разнообразным, насыщенным клетчаткой, богато белками, жирами и углеводами. Также в рацион ребенка должны входить продукты богатые витаминами, микро – и макроэлементами.

Набор продуктов входящий в правильное питание детей достаточно разнообразный, он включает в себя :

- все овощи, фрукты,
- злаковые и бобовые,
- мясо и рыбу,
- молочные и кисломолочные продукты.

Исключение составляют острые приправы (хрен, перец, горчица), а также жирные сорта мяса, рыбы и птиц.

Питание детей 1,5 -3; 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма в целом. Подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок, и изменению режима, связанному с началом школьной жизни.

Для того, чтобы обмен веществ работал в нормальном режиме,

питания ребенка –дошкольника должно подчиняться следующему режиму:

8:30-9:00 завтрак

Завтрак должен составлять из двух блюд.

Первое: каши или яйца, творог, рыба.

Второе: молоко, чай, чай с молоком, кофейный напиток, какао с молоком.

12:30-13:00 обед

Обед должен составлять из трех блюд.

Первое: супы.

Второе: мясо, птица или рыба с гарниром.

Третье: компот или кисель.

16:00-16:30 полдник

Полдник должен состоять из двух блюд.

Первое: также могут быть каши, запеканки, омлет, печенье, сдоба, фрукты. *Второе:* молоко, кефир, фруктовые соки, чай.

19:00-19:30 –ужин

Родителям имеет смысл брать в детском саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.

При построении режима питания следует распределять суточный

рацион, чтобы пищу богатыми белками дети получали в первой половине дня. Не следует давать на полдник мясо или рыбу, т.к. животные жиры вместе с жиром требуют более длительного переваривания, чем растительная и молочная пища. Также на полдник или ужин следует ограничить количество жидкости.

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНА КАША?

Каша – это полезный питательный и вкусный продукт. Очень полезно

Есть на завтрак каши. Начиная свой день с каш- вы насыщаете свой организм полезными веществами. В кашах содержится в необходимом количестве соотношение железа, меди, цинка, белков, а также витаминов групп В, РР. Каши из круп также богаты клетчаткой, а клетчатка оказывает положительное воздействие на ЖКТ, она улучшает работу кишечника, способствует выведению ненужных веществ из организма. Каши помогают быть в хорошем настроении. Дети, которые регулярно едят каши, лучше адаптируются к новым для них условиям жизни, находятся в хорошей физической форме.

При отказе ребенка от какого-то блюда помните следующее:

- не заставляйте малыша, чтобы он съел всё до конца, вполне достаточно, чтобы он съел хотя бы какую – то часть, распробовал блюдо. Со временем он привыкнет к блюду, и будет съедать его целиком.
- попробуйте выяснить, почему он не хочет есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.
- измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. **Не заставляйте** ребенка есть уговорами и тем более угрозами – этим можно добиться только полного отвращения.
- некоторые дети едят плохо овощи и рыбу. Но от этих продуктов полностью отказываться нельзя, они необходимы растущему организму. Поэтому нужно маскировать блюдо.

- иногда плохой аппетит может возникнуть из-за пониженного выделения слюны, когда ребенок долго и медленно жует. В этом случае пищу нужно давать небольшими порциями и запивать водой.
- следите, чтобы ребенок не торопился за едой, и тщательно пережевывал пищу.