

Консультация для родителей

Здоровье на тарелке

Составитель: Лезникова О.Н., воспитатель
ГБДОУ детского сада № 45 Кировского района Санкт-Петербурга

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это относится к детям дошкольного возраста. Нарушения в балансе употребления питательных веществ с продуктами питания является одной из причин хронических заболеваний детей.

Если у ребенка плохой аппетит, не стоит его развлекать во время приема пищи. В данном случае, пища в организм попадает, но правильного усвоения не происходит, так как нет осознанной обработки данного процесса головным мозгом. Во многих семьях существует традиция просмотра телевизора за обеденным столом. Более неправильной привычки придумать трудно, по той же самой причине, что не происходит осознанного принятия пищи. Некоторым детям обещают вознаграждение за то, что они съедят то-то и то-то. В данном случае проблема возникает другого характера, а именно – переедание, когда ребенок поел уже одно или два блюда, и не может остановиться перед аппетитным бонусом.

Важной задачей в вопросе питания маленьких детей является вопрос усвоения съеденной пищи. И здесь мы сталкиваемся с разнообразными факторами, способствующими этому процессу. Прежде всего это состав той еды, которую принимает ребенок. Следующим фактором является то психоэмоциональное состояние, в котором находится ребенок, когда он принимает пищу. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, без неприятных бесед за столом, без ссор и конфликтов. Для хорошей усваиваемости пищи очень важно, чтобы ребенок достаточно двигался, соблюдал баланс сна и бодрствования, находился в хорошо проветренном помещении, достаточно времени проводил на свежем воздухе.

Нельзя предлагать ребенку еды больше, чем он обычно способен съесть; лучше положить добавки, если он сам попросит. Во время приема пищи нельзя

подгонять ребенка, чтобы он ел быстрее. Процесс усвоения питательных веществ замедляется, или прекращается вовсе.

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищу и она легче проходит по пищеводу. Необходимо тщательно переваривать пищу, что также способствует лучшему усвоению. Ребенка нельзя торопить, тогда он будет глотать большие куски и они будут медленнее перевариваться, а также и усваиваться.

Многие современные родители спокойно относятся к желаниям своего ребенка поест чипсов, попить лимонада, съесть гораздо большее количество сладостей, нежели это допустимо для организма. В данных продуктах содержится большое количество вызывающих аппетит добавок, быстро усваиваемых углеводов. Пища легко насыщает организм, но также быстро требуется новая порция. Разные вкусовые добавки, к которым организм уже привык, понемногу разрушают его.

В пищевом рационе маленького ребенка следует уделять особое внимание свежим фруктам, овощам, крупам. В крупах содержится много необходимого для роста, хорошо усваиваемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. В каши можно добавлять ягоды (свежие или размороженные), а также сухофрукты – курага, изюм, инжир, финики, чернослив (которые перед использованием необходимо промывать горячим кипятком).

В пищу 2 -3 летних детей должны входить легкоусваиваемые продукты, приготовленные с учетом нежной пищеварительной системы. Которая еще находится на стадии формирования. Также у маленьких детей потребность в энергетической составляющей пищи отличается от потребности взрослых, и это необходимо учитывать при составлении меню. Рацион ребенка обязательно должен содержать – фрукты, овощи, сухофрукты, крупы, кисломолочные продукты. Часть продуктов употребляется в свежем виде, часть подвергается термической обработке.

Многие дети не любят мясо или рыбу. В таком случае необходимо восполнять потребности организма в белке за счет употребления орехов. Можно делать витаминную пасту из нескольких компонентов: орехи, сухофрукты, мед. Все твердые ингредиенты смешиваются и пропускаются через мясорубку.

Употребляется такая паста по несколько ложек в день. Она сладкая и нравится детям.

Детям, которые едят мясо и рыбу предпочтительнее готовить пищу из нежирных сортов данных продуктов. Птица – кура или индейка, рыба – треска, судак, хек, навага, горбуша.

Различные деликатесы – как правило, копченые, излишне соленые блюда; блюда, состоящие из многих ингредиентов – такие как салаты, детям можно давать изредка, по праздникам, и в очень ограниченном количестве. Торты и пирожные также в ограниченном количестве.

Калорийность блюд должна распределяться так: 25 % суточной нормы пищи приходится на завтрак, 40 % - на обед, 15 % - на полдник, и 20 % - на ужин. В списке продуктов на каждый день находятся: молоко, масло, хлеб, мясо, фрукты, овощи. Рыбу, яйца, сыр достаточно давать раз в два-три дня.

Что касается правил приготовления блюд для детей 2 – 3 лет, то предпочтительнее готовить отварные и запеченные продукты. Мясо лучше измельчить в фарш и приготовить котлеты, или тефтели. Овощи можно приготовить в виде рагу или измельчить и приготовить из них запеканку или овощные котлеты.

Среди напитков для маленьких детей предпочтение нужно отдать компотам, киселям, сокам, морсам, некрепкому чаю. Напитки не должны содержать много сахара.

Часто дети подражают своим родителям, поэтому очень важно демонстрировать детям правильное пищевое поведение. Если родители едят здоровую пищу, и ограничивают себя в неполезной для здоровья еде, то и ребенок, подражая взрослым, научится употреблять правильную, здоровую пищу.

Источники:

nsportal.ru

detskiy-medcenter-spb.ru

medaboutme.ru

profilaktica.ru