

Консультация для родителей «Правильное питание — залог здоровья».

Подготовила: воспитатель Черкашина Г.Н.

В образовательной системе страны создалась ситуация, когда без решения объективно существующей проблемы здоровья детей невозможно осуществление эффективного образовательного процесса. На состояние здоровья детей влияет целый ряд социально-экономических факторов. Постоянно растёт число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Наша цель - воспитание правильного отношения к питанию как составной части сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи.

Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития. Исполон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т. д.

К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки, нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике.

Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в детском коллективе. В нашем детском саду этому вопросу уделяется огромно внимание. В целях повышения эффективности формирования полезных навыков и привычек, связанных с правильным питанием и здоровым образом жизни ежегодно в апреле проводится месячник «Организация правильного питания в ДОУ». Работа проводится педагогами совместно с детьми и их родителями.

Мы выявляем семьи, в которых сохранились семейные традиции по приготовлению национальных блюд, культуре еды, празднования дней рождения детей и т. д. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания, безусловно, нельзя. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогами, заключается в эффективном взаимодействии с родителями.

Большинство детей до определённого возраста (в среднем до поступления в детсад, кто-то чуть позже) обладают естественной, врождённой способностью правильно питаться.

Прежде всего родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними. Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи – это может нарушить ритмическую деятельность пищеварительных органов, а также вызвать снижение аппетита.

Правильно питание в семье может внести еще большее разнообразие в рацион ребенка, дома можно приготовить то блюдо, которое ему нравится.

Важно только, чтобы родители знали, какие продукты более полезны в детском возрасте.

Важно знать родителям, что организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье!

Основные правила детского здорового питания.

Лучший пример для малышей — их родители. Решив ввести здоровое питание для детей, мамам и папам следует начать с себя и придерживаться правил.

Приучайте ребенка не перекусывать на ходу и проводить за столом не меньше 20 минут. В таком случае можно быть уверенным, что пища переварится и усвоится организмом. При составлении ежедневного меню учитывайте вкусы ребенка, а также наличие хронических заболеваний.

Установите четкий режим, ребенок должен питаться не реже четырех раз в день.

В магазинах выбирайте качественные и свежие продукты. Обращайте внимание на состав и срок годности.

Приучая ребенка питаться правильно, вы закладываете основу его физического благополучия.

Здоровое питание для детей — привычки, закладываемые с детства.

Родители должны привить своим детям здоровое пищевое поведение и позволить им перестать есть, когда они сыты.

«Доешь все на своей тарелке, и ты сможешь пойти смотреть мультики...»

Подкуп детей, чтобы они съели все здоровые продукты на своей тарелке, является частой практикой родителей и имеет глубокие корни.

Однако не многие знают, что быстрорастущее количество научных данных доказательно описывает, что такая тактика контрпродуктивна, и она может привести к детскому ожирению.

«Дети рождаются со способностью питаться в соответствии с их энергетическими потребностями, а затем утрачивают эту ценнейшую способность», — считает Алексис Вуд, доцент кафедры питания Университета Тейлора, Хьюстон, США.

Вместо того, чтобы сосредоточиться на количестве еды, съедаемой ребенком, ученые призывают родителей сосредоточиться на развитии у ребенка позитивных привычек по отношению к еде и создать домашнюю культуру приема пищи, а также структурировать знания ребенка о продуктах и правильном питании.

Подойдя к вопросу питания вдумчиво, родители могут дать детям основу, которая поможет им развивать привычки здорового питания по мере их взросления.

7 хитростей как приучить ребенка к здоровому питанию.

Все больше родителей выбирают сбалансированное питание для детей, включающее белки, фрукты, овощи и цельнозерновой хлеб.

Множество статей по педиатрии посвящены важности ограничению потребления сахара и соли. Конечно, дети любят сладкие лакомства, такие как печенье или газировка. Они имеют прекрасный вкус, но это пустые калории, которые не обеспечивают большой пищевой ценности.

Важно отметить, что добавление столовой соли в пищу для придания дополнительного вкуса — хитрость, которую дети перенимают у взрослых. Вы можете показать им лучший пример. Помимо того, что вы можете предложить детям продукты с низким содержанием соли, вы также можете привить им вкус к более здоровым приправам, используя для

придания вкуса вместо соли, например, травы или лимонный сок. Еще одна тактика — держаться подальше от продуктов с большим содержанием соли, таких как консервированные овощи, готовые продукты для разогрева, полуфабрикаты быстрого приготовления и чипсы. Вот несколько способов привить любовь к здоровым продуктам детям.

Ешьте в одно и то же время.

Установите правила и границы относительно приемов пищи. Исследователи утверждают, что, если ваш ребенок страдает от избыточного веса, лучше не сажать его одного на специальную диету. Здоровое питание всей семьей означает, что все в семье едят здоровые продукты.

Соедините в одном блюде здоровые продукты с тем, что им уже нравится.

Вы можете сочетать здоровые продукты с более привлекательной пищей. Например, дайте детям морковь, сельдерей и брокколи, но добавьте в них сырный соус. Найдите творческие способы придерживаться принципов здорового питания. Один из способов вовлечь всю семью в здоровое питание — это посадить небольшой огород и показать детям, как за ним ухаживать. Выращивая травы, салаты и овощи, ваши дети научатся брать на себя ответственность и гордиться продуктами, которые они научатся любить. Устройте из сбора урожая моркови праздник, только не заставляйте их съесть сразу всё.