

"Азбука здорового питания"



Что такое здоровое питание?

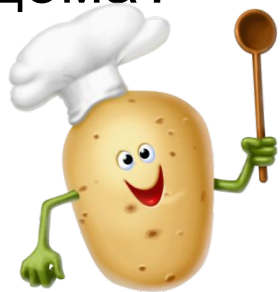
Это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнь человека, помогает укреплять здоровье и защищает от заболеваний

Какие продукты полезны?

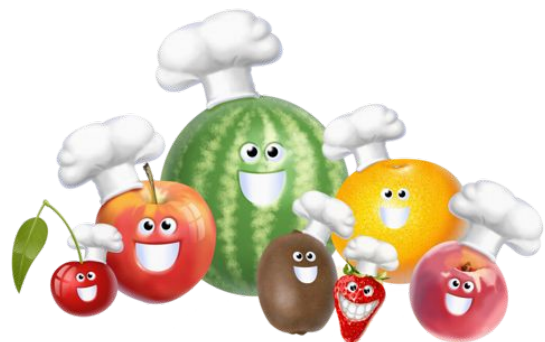
Продукты здорового питания – это натуральные продукты: злаки, свежие овощи, фрукты, кисломолочные продукты, орехи и другие продукты, богатые полезными веществами



— Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин. Практически во всех регионах страны в последние годы отмечается заболеваемость детей, обусловленная неправильным питанием, это хронические заболевания органов пищеварения, эндокринной, костно - мышечной систем, анемия, ожирение и сахарный диабет. Более чем у 60% детей отмечается дефицит витаминов и минеральных веществ. Как же обеспечить здоровое питание в детском саду и дома?



Прежде всего организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться. Чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомится с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.



Говоря о питании важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса.



- Последовательность блюд должна быть постоянной
- Перед ребенком нужно ставить только одно блюдо
- Еда не должна быть ни слишком холодной, ни слишком горячей
- Во время еды не разговаривают
- Рот и руки вытирают бумажной салфеткой
- Не следует допускать во время еды:
 - громких разговоров и музыки
 - поторапливания ребенка
 - носильного кормления
 - осуждения ребенка за неосторожность, неопрятность



Каждый день ребенок должен получать :

Молоко и молочные продукты

Овощи

Фрукты

Соки

Жиры (сливочное масло)



Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна:

доставлять ему удовольствие

выглядеть аппетитно

Быть интересно оформлена



Что делать, если ребёнок плохо ест?

- Выяснить, не может ли это быть связано с каким-либо заболеванием или однообразием приготовленной пищи.
- Не торопите ребёнка, пусть он хоть и медленно, но справляется с блюдом, медленно пережёвывает пищу.
- Некоторые дети пьют во время еды много воды, что снижает объём потребляемой пищи и её усвоение. Однако при плохом аппетите разрешите малышу запивать небольшими глоточками густую и твёрдую пищу.
- Не прибегайте к кормлению насильно. Если ребёнок отказывается от еды, лучше пропустить одно кормление вообще, чем настаивать и доводить его до слёз. Не кормите с уговорами, с развлечением, во время игры



