...Ценить прекрасное, отдавать всего себя чему-то, оставить мир после себя чуть-чуть лучше, хотя бы на одного здорового ребенка, знать, что хотя бы одному человеку на Земле стало легче дышать от того, что ты жил…

(Р. Эмерсон)

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Обратите внимание!

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!

- «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

- Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Никогда:

- Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.

- Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.

- Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

Про еду

Галина Шатрова

- А теперь всему народу
Расскажу про углеводы,
Про белки и про жиры -
Об этом знать вы все должны.

Всем знакомые продукты:
Мясо, овощи и фрукты,
Печенье, соки и рулеты,
И, конечно же, конфеты
Содержат их в большом количестве.
Узнаем, в чём же их отличие.

Жиры энергию несут,
Продуктам сытность придают.
Белки - строительный источник,
Наш организм построят точно!
Углеводы, как жиры,
Нам для энергии нужны.

А ещё нам всем полезны
Магний, кальций и железо,
Калий, натрий, также фосфор -
Видите, как всё непросто.
Это микроэлементы -
Рассказал вам все моменты.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, **полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, **разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, **доброкачественным** - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной. Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

В-четвертых, **достаточным** по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма. Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения), предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевой тракт.

У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами.

Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Костромы «Детский сад № 76»

Автор буклета
Пискарева Марина Владимировна,
педагог - психолог