

## *Консультация для родителей «Здоровое питание».*

Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый. Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка.

В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы.

Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Конечно, не все блюда нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что еще) ребенок, может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей.

Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, снежок, и т.д.

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю, сосиску я буду! Детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным.

Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты.

Вспомните детство – такие суфле и запеканки не всегда дома приготовят. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).

Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.

Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребенок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ. Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность.

Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием. Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность.

Много зависит, как питается ребенок в семье. Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи.

Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

Основные продукты для ежедневного питания овощи, картофель, фрукты, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема (1 раз в 2 дня).

Пищу готовьте безопасную, например, в рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. Помните в сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение отдавать овощам и фруктам. И вы только представьте, каким это будет примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться. Чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах.

### ***Помните!***

Адекватное питание не только продлит жизнь вам и вашим детям, но и улучшит качество жизни, даст хорошее самочувствие в течение всего дня и сохранит ваше здоровье!

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –**



**ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**