

Питание – залог здорового образа жизни

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных

факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, значительной мере, обусловлено многими факторами.

Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье.

Для этого необходима преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.

Здоровое питание начинается в семье. Здоровое питание является одним из главных условий здоровья человека. И перейти на подобный образ жизни совсем

несложно.

Необходимо придерживаться определенных правил:

Регулярные семейные трапезы.

Разнообразная полезная пища и закуски.

Необходимо быть образцом для ребенка и самому употреблять здоровую пищу.

Избегать ссор во время еды.

Привлечение детей к процессу приготовления.

Задача сложная, ведь у родителей постоянно загруженный график и готовить после работы совсем сил нет, и выход фаст-фуд и полуфабрикаты. Но ради своей семьи стоит и постараться.

Семейные обеды / ужины.

Регулярные семейные обеды полезны и для детей, и для родителей. В это время вместе собирается вся семья и появляется возможность пообщаться, узнать новости за день.

Семейные трапезы позволяют ввести в детский рацион новые продукты.

Дети, регулярно обедающие или ужинающие с семьей, покупают меньше вредной еды (чипсы или сухарики и т.д.).

Дети, в особенности маленькие, кушают главным образом то, что есть дома.

Поэтому важно, чтобы дома всегда были свежие фрукты и овощи для легких закусок.

Будет очень замечательно, если ежедневно с каждым приемом пищи на стол будут подаваться свежие фрукты или овощи, в сыром виде.

Запрещать полностью конфеты, жевательные резинки, чипсы, газированные напитки и т.д., не стоит, но надо ограничить. Просто прививайте ребенку привычку к правильному питанию. Кока-колу можно заменить свежавыжатым соком или вкусным компотом, желе или домашнее мороженное может быть альтернативой сладостям и т.д.

Разумеется, полностью убрать вредные продукты из рациона ребенка нельзя, но снизить их число возможно.

Личный пример - лучшая пропаганда здорового питания.

Важно обсуждать с детьми продукты питания, нужно рассказывать им, какие продукты полезнее и почему.

Также надо рассказать детям о вреде переедания, главным образом детям младшего возраста.

Вы можете, к примеру, сказать: "Вкусно, но я уже наелся, остальное лучше я съем в следующий раз".

Ссоры во время еды

Бывает, что дети привередничают из-за еды или не едят совсем. Нужно сформировать правильное отношение к пище и к родительскому труду.

Можно воспользоваться следующими способами:

Не давать перекусывать ребенку между основной едой, если он капризничает вовремя приема пищи. Будет лучше, если приемы пищи будут проходить в определенное время.

Не позволяйте ребенку кушать перед включенным телевизором и сами не стоит уговаривать ребенка есть нелюбимую еду в обмен на любимый десерт.

Введите правило – не спорить, не ссориться, не капризничать за столом.

Просите у детей помощи во время готовки. Многие с удовольствием помогут составить обеденное меню. Пусть ребенок помогает готовить кушать, не надо ругаться, если у него что-то не получается.

Если вы берете ребенка в магазин, пусть он помогает вам выбирать овощи и фрукты, также приучите детей обращать внимание на надписи.

«Правильное питание – залог здоровья»

Питание играет большую роль в жизни человека. От качества пищи зависит состояние здоровья, тонус организма, работоспособность, обновление клеток, память, выносливость и этот список можно продолжать еще долго. Всем родителям хочется видеть своего ребенка здоровым, ловким, успешным в учебе.

Для этого необходимо знать и соблюдать некоторые советы по питанию

1 Исключите пищевые добавки. Медики многих стран уже давно бьют тревогу по поводу пищевых добавок, которые содержатся даже в соках и в детском питании. Установлено, что пищевые добавки вызывают у детей гиперактивность, сбивают работу иммунной системы, нарушают работу почек и печени, убивают микрофлору кишечника. Только подумайте, что по доброй воле вы сами разрушаете здоровье. Порассуждайте с ним о полезной и не полезной пище, позвольте ребенку самому рассказать вам об этом. Договоритесь с ним, что еду с добавками вы будете покупать редко, так у ребенка не будет ощущения запрета.

2 Стремитесь покупать только натуральные продукты. Выбирая в магазине продукты, лучше отдавать предпочтение натуральным, без добавок. Летом предоставляется хорошая возможность заморозить ягоды, зелень и овощи, выращенные на собственном огороде или в своем регионе. Поищите рецепты блюд наших мам и бабушек, ведь раньше готовили без кубиков и красителей. Приобретите соковыжималку и делайте только свежие соки, варите компоты и морсы из замороженных ягод и сухофруктов.

3 Готовьте разнообразно и правильно. Однообразное питание нарушает аппетит ребенка и препятствует поступлению в организм полезных веществ. Чтобы облегчить себе задачу по выбору меню, лучше составлять его на неделю вперед. Так легче закупать необходимые продукты и проследить затем чтобы ребенок употреблял сбалансированную пищу.

Для кулинарной обработки откажитесь от фритюров и жарок. Кладите в супы свежие овощи, применяйте методы запекания (в фольге), тушения или готовьте на пару. Приготовленная таким образом пища наиболее полезна и в ней сохраняется больше витаминов и полезных веществ.

4 Дробное питание. Если ребенок питается 4-5 раз в день через равные промежутки, тогда чувство голода не будет провоцировать на перекусы сухариками или чипсами. Если все же возникает желание перекусить, то в запасе лучше иметь горсть орехов, банан или кисломолочные напитки. Дробное питание способствует правильной работе желудочно-кишечного тракта, а это основа здоровья человека.

5 Каждый день давайте ребенку кисломолочные продукты. О важности молочнокислых бактерий знает каждый. Пусть ребенок хотя бы один раз в день выпивает стакан кефира или йогурта, а майонез замените сметаной. Регулярный прием молочнокислых напитков способствует росту полезной флоры кишечника, выводит яды и токсичные вещества из организма, укрепляет иммунную систему.

6 Давайте витамины и биодобавки. Для того чтобы восполнить нехватку полезных веществ, микро- и макроэлементов можно включить в рацион ребенка витаминные препараты или биодобавки. О том, какие именно нужны вашему ребенку, лучше проконсультироваться с педиатром. При выборе биодобавок обязательно убедитесь, что этот продукт включен в реестр разрешенных к применению в РФ.

На практике выполнить эти советы несложно, желательно, чтобы вся семья перешла на здоровое питание. Когда такой подход к своему здоровью станет образом жизни, то и ребенок перестанет тянуться к сухарикам, чипсам и гамбургерам. Лучше поменять свои представления о питании, чем потом годами лечить испорченное здоровье, тратя огромные суммы на таблетки и антибиотики.