

Здоровое питание наших детей

Уважаемые родители! Сегодня мы поднимаем, как нам кажется, очень важную тему: «Здоровое питание наших детей». Из чего складывается здоровье:

1. Экологическая обстановка (которую трудно изменить).
2. Отношение взрослых к детям, в том числе медиков и педагогов (которое не всегда можно изменить).
3. Правильное питание – вот то, что находится полностью в наших руках (его можно изменить).

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях, мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е, Е, Е. И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

А когда ребенок приходит в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду! А 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.

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходующую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма. В течение дня ребенка пищу распределяют примерно так:

1. 35 – 40% — приходится на обед
2. 10 – 15% — на полдник
3. 25% - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть

1. Полезной.
2. Разнообразной.
3. Вкусной.

Для растущего детского организма вреден как недокорм, так и перекорм. Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

1. Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой. Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно. Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные продукты), так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, воспитателей.

1. Моя мама сказала, что свекла очень полезна.
2. Мой папа сказал, что каша это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа. Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

1. Да он же у меня не ест молочные блюда.
2. Он у меня такой разборчивый в еде.
3. Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

2. Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно». Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.» Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию. Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

3. Многие родители жалуются на плохой аппетит. Но, если ребенок, к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае время обеда придется перенести на позднее время. Не забывайте о том, что у ребенка свои порционные нормы блюд.

1. 1 блюдо – 200 – 250гр.

2. 2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д.

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест. Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

4. Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Милые родители, а у вас возник бы аппетит в таких условиях?

5. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходит не сразу.

6. Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, пользованию салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.

Питание и воспитание. Ребёнок за столом.

Обобщая опыт работы воспитателей в детском саду за много лет, прослеживается тенденция кардинального изменения вкусов и привычек современных родителей. Рацион современной молодежи во многом отличается от тех продуктов, на которых выросли их родители. Приводя малыша в ясельки, дабы отвлечь от горестного расставания, мамочка зачастую кладет ему в карман импортную конфетку в яркой упаковке. Конечно, никакой ребенок не станет кушать детсадовскую кашу, зная, что имеется в тайне от других. Да и долгожданная встреча малыша с родителями, несомненно, сопровождается таким же ритуалом.

Хочется довести до сведения молодых родителей важность правильной организации питания детей, начиная с самого раннего детства. Ведь рациональная, сбалансированная, «здоровая» пища — залог гармоничного физического и нервно-психического развития. Учитываю генетическую связь с исторически сложившимися привычками, необходимо поддерживать традиции русской кухни, быть примером ведения здорового образа жизни своему малышу.

Основная задача родителей:

Обеспечение полноценного, разнообразного рациона питания.

В Ваших силах:

1. распознать и поддержать у ребёнка пищевой интерес;
2. сформировать у него правильное пищевое поведение;
3. научить столовому этикету.

Последовательность формирования культурно-гигиенических навыков.

Родители ребёнка в возрасте от 1-го года до 2-х лет в силах:

1. ❖ Сформировать умение пользоваться ложкой;
2. ❖ Приучить самостоятельно есть разнообразную пищу;
3. ❖ Научить пользоваться салфеткой
4. ❖ Закрепить умение садиться на свой стул за маленький стол, выходя из-за стола, задвигать свой стул.
5. ❖ Приучить малыша мыть руки перед приёмом пищи и правильно пользоваться полотенцем с помощью взрослого.

В возрасте с 2-х до 3-х лет задачи взрослого усложняются.

Необходимо:

1. ❖ Закрепить умения самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, насухо вытирать их полотенцем без помощи взрослого.
2. ❖ Закрепить умение опрятно кушать, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой без напоминания.
3. ❖ Сформировать умение выполнять элементарные правила поведения за столом: не выходить из-за стола, не закончив еду. Говорить «спасибо».
4. ❖ Учить к 3-м годам сервировке стола (принести ложки на каждого члена семьи, убрать за собой пустую, грязную посуду).

Почему пропал аппетит?

Вы слышали как громко и требовательно кричат голодные птенцы? Пернатые родители с утра до вечера только и делают, что кормят своих детей. С каким воодушевлением поглощают пищу котята, щенки и прочие животные. И только среди человеческих детёнышей есть такие, которые сидят грустные и бледные, роняют слёзы в тарелку и совершенно, ни капельки, не хотят есть!!!

Причины потери аппетита у детей второго года жизни:

1. Ребёнок не хочет есть из-за проблем с пищеварением, вы поторопились с введением твёрдой пищи, новых блюд.

2. Малыш болен.
3. Может появиться временное отвращение к какому-либо продукту или блюду (надоела каша...)
4. Ребёнка не устраивает запах пищи, объём порции, ведь мама накладывает на свой взгляд и ориентируется на свой вкус.
5. Малыш просто не проголодался, так как много съел на предыдущий приём или у него были «перекусы» печеньем, бананом и т.д.

Почему отказываются от еды 3-х летние дети?

1. Нет или снижен утренний аппетит, так как не израсходована энергия за ночь, был поздний ужин, был плотный ужин.
2. Самоутверждение ребёнка в семье: теперь он «командует парадом» и сам говорит о своём желании «отобедать».
3. Нежелание малыша придерживаться жесткого режима питания. Введите «гибкий» режим питания(+\ - 10-15 минут).
4. Ребёнку скучно есть за столом вместе с взрослыми, ему нужны друзья — дети. Посадите малыша за отдельный собственный столик, составьте ему компанию из детей или игрушек.
5. Малыш болен.

Как вернуть аппетит.

1. Осознать причины отказа ребёнка от еды.
2. Набраться терпения и не кормить дитя насильно.
3. Искать подходы к своему ребёнку: кормить спокойно, терпеливо, не торопя, не отвлекая от еды игрой или чтением. Важно донести, что пища — это ценность, к ней мы относимся с уважением.
4. Не применять поощрения за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.
5. Понять своего малыша: что любит, что надоело, голоден ли он вообще.

Организовать приём пищи по «гибкому» режиму. Если крохе необходимы «перекусы», то это должна быть только полезная пища: сыр, фрукты, зерновые хлебцы, овощи. Нельзя приучать ребёнка к сладостям! Если малыш не ест салаты, предлагайте ему «чистые» продукты.

Уважайте инициативу своего ребёнка. Поощряйте ребёнка: за желание есть самостоятельно, стремление участвовать в сервировке стола.

Помните: положительное отношение к еде у детей формируется долго. Приучайте ребёнка к здоровой пище с раннего детства. Манера поведения за столом будет определять культурный уровень личности.

Здоровое питание — это еще и разумное воспитание !!!

Можно ли детям есть сладкое

Большинство малышей — ужасные сластены. Порой кажется, что была бы их воля — все завтраки, обеды и ужины состояли бы исключительно из пирожных, мороженого и конфет. Так сколько сахара требуется ребенку, и когда нужно ограничить употребление сладостей?

Любовь к сладкому заложена в ребенке на генетическом уровне. Первое питание в жизни младенца — это грудное молоко, сладость которому придает молочный сахар — лактоза. При искусственном вскармливании с молочными смесями ребенок получает лактозу и мальтозу. Введение прикорма расширяет ассортимент источников углеводов — фруктовые и овощные соки, пюре, каши, которые полностью покрывают потребности детского организма в углеводах. Как правило, они не содержат столового сахара — сахарозы, и желание некоторых родителей подсластить то или иное блюдо по своему вкусу, чтобы ребенок больше скушал, совершенно недопустимо. Такое поведение взрослых может привести к извращению вкусовых ощущений у ребенка, отказу от несладких блюд и как следствие — перееданию, избытку веса.

После года детям разрешается вводить в питание небольшое количество столового сахара, а также сладости. Для детей от 1 года до 3 лет количество сахара в сутки составляет 40 г, от 3 до 6 лет — 50 г. Начать знакомство со сладостями можно с различных муссов, которые готовятся на ягодно-фруктовой основе (из свежих и свежемороженых ягод и фруктов). Затем можно полакомиться зефиром, мармеладом, пастилой, а также различным вареньем, джемом, повидлом. В основе зефира и пастилы лежит фруктово-ягодное пюре, взбитое с сахаром и яичными белками. Впервые угощая ребенка зефиром, лучше выбрать ванильный или сливочный, позже можно предложить зефиры с фруктовыми наполнителями.

Предлагать жевательные разновидности мармелада нежелательно, так как в них содержится много красителей, к тому же он имеет жесткую консистенцию, и малыш глотает его, практически не пережевывая.

С трехлетнего возраста (не ранее) можно предлагать подростку крохотные торты и пирожные, не содержащие крем на жировой основе, и нежирные сорта мороженого (не пломбир). Употребление сладостей не должно носить характер поощрения для ребенка и, конечно, давать их следует после основного приема пищи или на полдник.

До четырехлетнего возраста нельзя давать детям карамель и леденцы, так как существует риск подавиться, кроме того данные виды сладостей вызывают развитие кариеса зубов. Что касается шоколада и какао, а также зефира в шоколаде, конфет в шоколаде и так далее, то ребенку до трехлетнего возраста лучше с ними не сталкиваться. Шоколад содержит в

себе много жира и создает нагрузку для ферментативной системы желудка и поджелудочной железы ребенка. Совсем не рекомендуется его употреблять маленьким аллергикам и детям с измененными функциями поджелудочной железы. Если нет противопоказаний, то с трех лет можно давать немного белого и молочного шоколада, а с 5-6 лет — остальные его виды.

Отдельно скажем о меде. Он обладает не только высокой питательной ценностью (за счет легко усваиваемых сахаров — глюкозы и фруктозы, калорийность его достигает 335 ккал/100г), но и целебными свойствами. Цветочный пчелиный мед благоприятно воздействует на органы пищеварения, улучшая секреторную и двигательную активность желудка и других органов, стимулирует аппетит и оказывает некоторое послабляющее действие на желудочно-кишечный тракт. Кроме того, мед обладает антимикробными свойствами в отношении ряда бактерий, вызывающих нарушение кишечной микрофлоры, повышает устойчивость организма к некоторым вирусам, оказывает противовоспалительный и отхаркивающий эффект при заболеваниях дыхательных путей.

Однако использование меда в питании дошкольников ограничено его высокой аллергенностью. До 3 лет употребление меда, как самостоятельного продукта, нецелесообразно. Он может входить в различные продукты детского питания промышленного производства (каши или печенье), но его количество там ничтожно мало. После 3 лет можно вводить мед в питание детей, но изредка, не более 1-2 чайных ложек, добавляя его в некоторые блюда, как лакомство. Если ребенок страдает аллергией, употреблять природное лакомство можно только после дополнительной консультации с лечащим врачом.

Угощая ребенка различными сладостями, следует помнить о том, что избыточное их потребление может привести к ряду заболеваний. Например, к кариесу — прогрессирующему разрушению твердых тканей зуба с образованием дефекта в виде полости. Учеными доказано, что сахара обладает выраженной способностью вызывать эту болезнь. Низкая частота кариеса у детей наблюдается в том случае, когда уровень потребления сахара составляет около 30 г в день, что примерно соответствует физиологической норме его потребления.

Еще одной проблемой является ожирение, вызванное избыточным приемом пищи по сравнению с уровнем энерготрат, так называемое алиментарное ожирение (от лат. *alimentary* — пищевой). При этом масса тела ребенка на 20% и более превышает нормальные значения для данного возраста. У таких детей возникают функциональные изменения центральной нервной системы, эндокринных желез, снижается иммунитет, повышается риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Существуют и психологические последствия ожирения: оно часто снижает самооценку ребенка, приводит к депрессии.

Естественно, никто из родителей не приучает ребенка к сладостям сознательно. Нерациональное питание начинается с попыток решить проблему плохого аппетита. Дети, в отличие от взрослых, не имеют привычки регулярно кушать. Их аппетит может сильно отличаться день ото дня. Это различие может быть связано с физической активностью.

Педиатры считают, что нет необходимости уговаривать или принуждать ребенка кушать. Не существует добровольно голодающих детей. Однако не следует поддаваться мифу о том, что ребенок сам инстинктивно выбирает нужную ему пищу. Именно родители должны еще в раннем детстве сформировать любовь ребенка к правильному рациону. Малышу нужно привить вкус к овощам, фруктам, супам и кашам. И конечно, нельзя идти на поводу у ребенка, предлагая ему сладости и кондитерские изделия, если он отказывается от супа или каши.

Известный диетолог Римма Васильевна Моисенко рассказывает: «Есть некие законы бизнеса, которые пришли к нам из Америки, сначала ребенка подсаживают на фаст-фуд, а потом годами лечат. Это бесконечное высасывание денег. Это также ждет и нас, если мы не будем пропагандировать здоровое питание.»

Римма Васильевна советует запомнить пять самых «вредных продуктов», которые пропагандируются американской культурой: чипсы, колбасные изделия (сосиски и сардельки), шоколадные батончики (Марсы-Сникерсы), газированные напитки и низкокалорийные продукты (в них животные жиры заменяются растительными, плюс целый коктейль ароматизаторов, стабилизаторов, в итоге красивая картинка, которая не прибавляет здоровья). Плюс еще наш отечественный продукт майонез, который не так популярен в Америке, но у нас в стране кладется во все подряд. Пропагандируются вредные продукты очень агрессивно. Реклама действует как гипноз. Ребенок запоминает рекламируемую еду и просит купить или сам берет в магазине на стойке у кассы. А если один раз дать ребенку глютамат натрия – будет тянуть на него все время, это как наркотик. В полуфабрикатах, сосисках, фастфуде и чипсах глютамат натрия содержится всегда, значит, эту еду надо из рациона ребенка исключить. После такой накаченной вкусовыми добавками еды, конечно, домашняя курочка покажется пресной, и родители будут жаловаться: «Он ничего дома не ест, ест только в кафе быстрого питания».

Понятно желание родителей накормить детей повкуснее, но не нужно в этом слишком усердствовать. Родители сами того не замечая, портят здоровье детей. И нездоровое питание, заболевания желудочно-кишечного

тракта и ожирение – это не проблема детей, а проблема родителей! Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вел здоровый образ жизни и правильно питался, в первую очередь вы сами как родитель должны подавать ему пример, соблюдая простые, но вместе с тем важные принципы здорового питания.

Питание в весенний период

В весеннее время резко снижается количество витаминов в пищевых продуктах. Молоко и молочные продукты должны правильно и ежедневно входить в рацион питания ребёнка.

Весной дети должны обязательно получать капусту свежую и квашеную, свёклу, лук, морковь, лимоны. Эти овощи и фрукты лучше давать в виде салатов.

Весной под действием ультрафиолетовых лучей в организме ребёнка вырабатывается витамин «Д». Значит ребёнок должен больше гулять на свежем воздухе. Витамин «С» весной вводится в организм ребёнка при добавлении аскорбиновой кислоты в кисели и компоты.

Помните, что полноценное питание поможет вырастить ребёнка здоровым.

Хорошим примером для детей является питание взрослых. Если окружающие едят с удовольствием фрукты и овощи, каши и мясо, то ребенок этот образ питания воспринимает как норму. Если же выделять его питание, продолжать готовить ему отдельно все протертое, а близкие ему взрослые будут есть другую пищу, то совершенно естественным будет отказ ребенка от щадящего детского питания.

Как правило, взрослые совершают еще одну большую ошибку — обсуждают вкусовые пристрастия и поведение ребенка за столом в его присутствии, при этом в большинстве случаев информация несет негативный окрас, что формирует соответствующее поведение ребенка и его отношение к еде или конкретным блюдам. Ребенок в возрасте 2-4 лет очень пластичен для воспитания и формирования хороших привычек, в т.ч. и пищевых — убеждайте, разъясняйте, приводите примеры, приглашайте к себе за стол других детей, отличающихся хорошим аппетитом.

В коллективе обычно дети очень хорошо едят и постепенно, прислушиваясь к Вашим словам, будут есть положенное. Только не срывайтесь в крик. Это не то, что не поможет, такое Ваше отношение может на долгие годы сформировать у ребенка отрицательное поведение в питании.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада 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 дошкольном образовательном учреждении.