Питание – это здоровье ребёнка

Главное правило, которое следует помнить родителям, заботящимся о здоровье своего ребёнка, – это то, что приучать ребёнка к здоровому образу жизни нужно как можно раньше; тогда в будущем вам не придётся заставлять его заниматься спортом и правильно питаться, потому что он и так будет это делать по привычке!

При организации питания ребёнка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

− не допускайте, чтобы ребёнок переедал или же испытывал чувство голода;

− научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;

− можно предлагать ребёнку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);

− если ребёнок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, но не сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;

− если ребёнок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, но не: компоты, кисели, сладкие напитки;

− постарайтесь исключить из рациона семьи такие вредные «запрещённые» продукты, как газированные напитки, шоколадные батончики и т.п.;

− не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребёнка, лишая его любимой пищи.

Помните! Дети очень внимательны, они всё видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно - таки сложное дело, (от еды ничего не должно отвлекать, так как это отрицательно сказывается на пищеварении и мешает контролировать порции съеденного), не торопиться во время еды и т.п.

Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, когда они выбирают правильную еду и напоминайте им о полезных свойствах того или иного продукта.

Не фиксируйте во время еды внимание ребёнка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

Очень важно помнить, что:

 каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребёнку с акцентом на том, что это именно для него;

 каждый приём пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;

 почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребёнка, это поможет развить аппетит;

 лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесёт больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;

 пища для ребёнка дошкольника должна быть не протёртая, а в натуральном виде;

 внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – всё это помощники хорошего аппетита.

Старайтесь организовать день ребёнка так, чтобы он как можно больше двигался: поощряйте пешие прогулки, и ходьбу по лестнице вместо того, чтобы использовать лифты или эскалаторы.