

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 24 «Полянка»

## **Консультация для родителей**

### **«Рациональное питание в семье как необходимый компонент здорового образа жизни дошкольников»**

подготовила  
воспитатель Черникова Н.В.

Рациональное питание – залог здоровья вашего ребёнка. Никто так хорошо не знает, не чувствует своего ребёнка как родители. Их любовь и интуиция помогают воспитывать ребёнка правильно.

Но у родителей часто возникают вопросы: откуда же возникают проблемы? Почему малыш развивается не так, а иначе? Черты характера, склонности, предпочтения – это возрастные или индивидуальные особенности ребёнка? Множество вопросов встают перед родителями!

Один из возможных ответов на них – правильная организация питания детей дошкольного возраста. Рациональное питание – необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребёнка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

#### **Основные принципы организации правильного питания:**

- питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды, должно обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития;
- энергетическая ценность питания должна соответствовать энергозатратам детей (суточную калорийность пищи распределяют так: обед – 35 - 40%, полдник – 10- 15%, завтрак и ужин – примерно по 25%);
- чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде;
- пища должна быть вкусной, необходимо создать условия, чтобы ребёнок ел с аппетитом;
- следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Насильственное кормление часто приводит либо к ухудшению аппетита (возникает отвращение к определённым блюдам, а иногда и к еде вообще), либо к систематическому перееданию.

В настоящее время у многих дошкольников отмечается ожирение, ведущее к пагубным, порой необратимым изменениям в ещё не сформировавшемся организме ребёнка.

Если родители не заботятся о рациональном питании ребёнка, если вовремя и разумно не направляют его привычки и вкусы, они ставят под удар полноценное развитие организма, а значит здоровье и характер своего малыша.

#### **Пять правил детского питания:**

**Правило 1.** Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

**Правило 2.** Настроение во время еды должно быть хорошим.

**Правило 3.** Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

**Правило 4.** Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.

**Правило 5.** Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

И, конечно, никаких принуждений в еде! Необходимо понять и запомнить: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психологический. Если ребёнок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно!

Никакого «откармливания»! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке. Не навязывать.

Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетками добьётесь только избалованности и нарушения обмена веществ.

Не торопить. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребёнок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит не дожеванный кусок.

Не отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребёнок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

Не потакать, но понять. Нельзя позволять малышу есть, что попало и в каком угодно количестве. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях.

Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько.

Следите только за качеством пищи. Не приставайте, не спрашивайте: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит сам, когда захочет.

Таким образом, уважаемые родители, правильная организация питания в семье обеспечивает полноценную жизнедеятельность дошкольника.