***Консультация для родителей «Здоровое питание наших детей»***

***Уважаемые родители!***

Сегодня мы подняли, как нам кажется, очень важную тему:

***«Здоровое питание наших детей».***

Из чего складывается здоровье:

Экологическая обстановка (которую трудно изменить)

Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (которое можно изменить)

Правильное питание – вот то, что находиться 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 приходит ребенок 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 расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

В течении дня ребенка пищу распределяют примерно так:

35 – 40% - приходится на обед

10 – 15% - на полдник

25% - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть

Полезной

Разнообразной

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.

Моя мама сказала, что свекла очень полезна.

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

Да он же у меня не ест молочное.

Он у меня такой разборчивый в еде

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 порциональные нормы блюд.

1 блюдо – 200 – 250гр.

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, есть 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 приходится не сразу.

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

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В КАЖДЫЙ ДОМ**

Гиппократ говорил: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь». ***Питание*** - древняя и мудрая наука, законы ее просты: разнообразие, сбалансированность и чувство меры.

Да, здоровье человека напрямую зависит от пищи. В настоящее время дети более подвержены болезням, чем люди старшего поколения. А почему? Дело в пище, которую мы им даем каждый день.

Самая древняя пища человека- растения. Наши предки стали питаться зеленью немного раньше, чем мясом. Но и позже, когда пища стала более разнообразной, пряности всегда были на столе. Разнообразие вкуса и поистине удивительные лечебные свойства превратили растения в самый желанный продукт.

Академик РАСХН, доктор сельскохозяйственных наук Герман Иванович Тараканов так говорит о незаменимости свежей зелени» Мясо без зелени ест вас, а не вы его. Только свежая зелень имеет высокое содержание витаминов, прежде всего, витамин С, каротина, минеральных солей, клетчатки»

***А*** ***знаете ли вы***, что зелень после срезки теряет в течении час до 70% всех витаминов, а ведь на даче укропчик и петрушку мы едим прямо с грядки. Суточный минимум для поддержания в организме витаминного баланса - пучок свежей зелени каждый день. Зелень – это витаминное богатство. Зелень стимулирует работу кишечника и нормализует процессы обмена в организме. Главное свойство зелени - она содержит антиоксиданты, которые выводят из организма тяжелые металлы и радиоактивные вещества.

Рецепт здоровья очень прост: в любое вами приготовленное блюдо добавляйте свежую зелень.

***ЗЕЛЕНЬ – ЭТО ВИТАМИНЫ! НАМ ОНИ НЕОБХОДИМЫ! НОРМА – ПУЧОК ЗЕЛЕНИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!***

Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные овощи, оранжево-желтые фрукты и темно-красные ягоды. Более половины дневной нормы фруктов и ягод и треть нормы овощей рекомендуют съедать в свежем виде, т.к. при термической обработке многие витамины и биологически активные вещества разрушаются. Варим не более 20 минут. При длительном нагревании нитраты переходят в нитриты.

Ежедневная норма здорового питания составляет 400-500г. овощей и фруктов. В своем рационе питания мы ежедневно употребляем зерновые продукты (это мука и хлебобулочные изделия, макароны и мучные изделия- блины, оладьи, пирожки, крупы и блюда из них – каши, запеканки, пудинги.)

***ПИТАНИЕ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ.***

\* Пища должна быть богата витаминами.

\* Витамин С (аскорбиновая кислота) способствует общей сопротивляемости организма. Наиболее богаты витамином С плоды шиповника, черной смородины, цитрусовые, лук, листовые овощи.

\* Очень важен витамин А. Он содержится в моркови, салате, зеленых частях растений, рыбьем жире, яичном желтке.

\* Витамин В1 находится в арахисе, хлебных злаках, темном рисе и меде.

\* Витамин В2 необходим для кислородного обмена. При его недостатке страдают мелкие сосуды глаз. Источники витамина В2: зеленые листья овощей, яблоки, пшеница, темный рис.

\* При недостатке витамина В6 глаза страдают от усталости. Витамин В6 содержится в хлебных злаках, желтке, рыбе.

\* Для хорошего зрения необходим витамин В12. Он есть в винограде, в петрушке, в черносливе и абрикосах.

\* Калий – важнейший минерал для поддержания хорошего зрения. Он содержится в яблоках, яблочном уксусе (чайная ложка на стакан воды) и в меде.

***Памятка***

Если хочешь быть здоров , зелень ешьте каждый день .

\* Укроп. Укроп обладает мочегонным, отхаркивающим действием. Полезен нервной возбудимости и бессоннице .Снимает процессы брожения в кишечнике ,различные спазмы.

\* Петрушка. Петрушка тонизирует организм, способствует кислородному обмену, укрепляет капилляры и артерии, улучшает сердечную деятельность, помогает при камнях в почках, мочевом пузыре ,сохраняет зрение.

\* Базилик улучшает пищеварение, возбуждает аппетит .обладает мочегонным и дезинфицирующим действием, укрепляет нервную систему.

\* Зеленый лук. Зеленый лук губительно действует на болезнетворные микробы, обладает желчегонным действием, предотвращает образование камней .Полезен при заболевании крови ,для профилактики лечении авитаминозов и гриппа.

\* Сельдерей обладает общеукрепляющим противомикробным действием ,благотворно влияет на эндокринную ,нервную и пищеварительные системы.

\* Кориандр (кинза) улучшает пищеварение ,укрепляет капилляры ,применяется при легочных заболеваниях ,как отхаркивающее средство.