**Семейный клуб**

**Урок домоводства**

**Правильное питание - залог здоровья!**

«Юля плохо кушает, Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка! - Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! - Прикрывает Юля рот.

- Супик? - Нет - Котлетку? - Нет - Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка? - Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек, Проглоти еще кусочек! Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка! Мама с бабушкой в слезах

- Тает Юля на глазах!»

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир и др. кисломолочные напитки, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков. Поэтому они должны быть постоянно включены в рацион питания дошкольников. Предпочтительнее нежирная говядина, телятина, курица, индейка, нежирная свинина, баранина, значительно менее полезны разные виды колбас (как вареных, так и копченых). Субпродукты (почки, печень, сердце и др.) служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов В6, В12 и других нутриентов, и поэтому также должны использоваться в питании дошкольников.

Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани – витамина В 2 (рибофлавина). Наряду с молоком целесообразно ежедневно давать детям 150- 200 мл кефира, йогурта, ряженки или других кисломолочных напитков, способствующих нормальному пищеварению и угнетающих рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике.

Мясо и рыба могут быть приготовлены в виде разнообразных блюд- котлет, тефтелей, фрикаделек, гуляша и др. Не следует сильно обжаривать пищу, лучше отварить или потушить, так как возникающие при обжаривании продукты окисления жиров раздражают нежную слизистую желудка и кишечника дошкольников и могут вызвать изжогу, боли в животе и др.

Рафинированные источники углеводов - сахар, варенье, мед, кондитерские изделия - менее полезны для ребенка. Основную часть суточной потребности малыша в углеводах нужно удовлетворять за счет крупы, хлеба, макаронных изделий и, самое главное, овощей и фруктов. Последние содержат еще и важные для детского организма витамины, минеральные соли, микроэлементы. Кроме того, в овощах и фруктах есть пектины, пищевые волокна, клетчатка, которые благотворно влияют на процессы пищеварения. Масла и ароматические вещества многих фруктов выделяют желудочный сок и усиливают аппетит. Они полезны детям с пониженным аппетитом. Необходимо также включать в меню лук и чеснок.

Некоторые продукты ребенок может употреблять ежедневно - это молоко, масло, хлеб, сахар, овощи и фрукты, мясо. Яйцо можно давать через день, творог - через два дня. А вот рыбу - один раз в неделю. В этот день полностью расходуется весь недельный рацион рыбы - около 250 г. Один раз в неделю допустимо сделать вегетарианский или рыбный суп.

В меню на каждый день не должны повторяться блюда, сходные по составу. Например, если в обед на первое готовится суп с крупой или вермишелью, то на гарнир следует приготовить овощи, а не кашу или макароны. Детям также очень полезно начинать прием пищи с салата из сырых овощей или кислых фруктов, которые стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Овощные салаты дают в небольших количествах, но регулярно, чтобы выработать у ребенка привычку употреблять свежие овощи.

Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Нужно стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Очень важен строгий режим питания, в котором предусмотрено не менее 4-х приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем 3 из них обязательно должны включать горячее блюдо.

Некоторые рекомендации:

* Как бы малыши не сопротивлялись, новую еду нужно вводить в их рацион. Если ребенок особенно требовательный в еде не предлагайте ему новые продукты более одного или двух раз в неделю. Не будьте слишком агрессивны, процесс привыкания идет медленно, делайте все не спеша.
* Некоторые любят, есть и получают удовольствие от вкусной еды, другие же едят просто потому, что это необходимо для жизни. У каждого ребенка свои привычки и предпочтения. Вы должны составлять меню ребенка в соответствии с ними и не требовать невозможного.
* Игры за столом нежелательны и могут заложить у ребенка вредные пищевые привычки. Хорошо, если малыш будет твердо знать, что вы расцениваете его упрямство за обедом, как нежелание есть и долго уговаривать, не намерены.

Причины отсутствия аппетита:

«КУКЛЫ, КУБИКИ, ЗАБАВЫ,

РЯДОМ СКАЧЕТ СОБАЧОНКА-

ТАК, МАМАША, НИКОГДА ВЫ

НЕ НАКОРМИТЕ РЕБЕНКА!»

Причина № 1: **Ребенок заболел**

*Диагностика:* Аппетит пропадает внезапно. В большинстве случаев его отсутствие сопровождается симптомами различных заболеваний (повышение температуры, расстройство желудка, озноб, головная боль, зуд, высыпания на коже).

*Что делать*: Снижение аппетита - один из симптомов многих острых инфекционных болезней. Срабатывает так называемый защитный механизм. Организм начинает тратить силы на борьбу с инфекцией, а не на переваривание пищи. Не заставляйте ребенка есть. Кормление насильно в этот период значительно увеличивает продолжительность болезни и может привести к расстройству желудка.

По мере выздоровления аппетит восстановится самостоятельно. Это один из первых сигналов, что болезнь отступает. Предлагайте малышу легкую пищу.

Причина № 2: **Страх перед новыми видами пищи**

*Диагностика:* Ребенок консервативен в еде, он предпочитает известные ему продукты, а от любых нововведений категорически отказывается. В результате его рацион весьма скуден и однообразен.

*Что делать:* Если малыш отказывается от новых видов пищи, не торопите его. Но спустя некоторое время опять предложите этот продукт. Так, постепенно привыкнув к внешнему виду и запаху новой еды, ребенок осмелится ее попробовать. Подавайте чаду пример потребления новых продуктов. Озвучивайте свои ощущения от новой пищи: «Какая вкусная рыбка, такая мягкая и без костей». В конце концов, любопытство возьмет верх. Если ребенок, попробовав маленький кусочек, категорически отказывается, есть этот продукт дальше - не настаивайте. Пристрастие малыша к одним и тем же продуктам часто отражает реальные потребности детского организма. Например, многие дети до 2-х лет категорически отказываются от овощных блюд, предпочитая им молочные - это объясняется повышенной потребностью организма в кальции, который нужен для роста костей и зубов и которого больше всего именно в молочных продуктах. А в 5-6 лет некоторые дети, наоборот, не едят молочные продукты, отдавая предпочтение овощным блюдам, в которых содержится много витаминов, необходимых в этом возрасте.

Причина № 3: **Несбалансированное питание**

*Диагностика:* За столом ребенок практически не ест. Но между приемами пищи постоянно «кусочничает». В результате к следующему приему пищи он опять не хочет есть.

*Что делать:* Отмените «кусочничание». Конфетки, сухарики и шоколадки между приемами пищи обеспечивают ребенку достаточный запас калорий и снижают потребность в еде. Постарайтесь кормить малыша по расписанию. Единственный способ «запихать» в ребенка полезные продукты - дать ему проголодаться. Чувство голода (аппетит) - это готовность организма принять пищу. По мнению специалистов, организм «запоминает» режим кормления и при его соблюдении заранее начинает готовиться к перевариванию и усвоению еды. Уже через 7-8 дней режимного кормления (при отмене перекусов) аппетит у маленького едока будет появляться, как по часам. Кроме того, при несбалансированном питании детский организм испытывает дефицит витаминов, из-за которого отсутствует желание кушать. Многие диетологи для стимуляции аппетита рекомендуют за час до приема пищи дать ребенку поливитамины (предварительно согласовав это с врачом).

Причина № 4: **Слишком много эмоций.**

*Диагностика:* Исчезновение аппетита совпадает с какими-то значимыми событиями - поход в школу (детский сад), переезд, семейные драмы (или, наоборот, большие радости).

*Что делать:* Когда ребенок нервничает, желание уходит - ребенок не хочет спать, гулять, играть и в том числе есть. Прежде всего, необходимо выяснить, какое именно событие стало для малыша серьезным потрясением и привело к отсутствию аппетита. Разговаривайте с ребенком, не отмахивайтесь от его проблем, узнайте, что его волнует. Иногда чаду для снятия нервного напряжения необходимо просто выговориться. Не заставляйте его есть, во что бы то ни стало - при отсутствии аппетита на нервной почве кормление через силу может вызвать рвотный рефлекс. Лучше предложите ребенку теплый успокаивающий чай (с валерианой, зверобоем, ромашкой) с медом. После разговора по душам за чашечкой чая часто появляется аппетит. Если самостоятельно не получается решить проблему, необходимо обратиться к детскому психологу.

Причина № 5: **Физиологические помехи.**

Диагностика: Ребенок хочет кушать и с аппетитом приступает к процессу, но практически сразу начинает капризничать и отказывается от пищи.

Что делать: Определить физиологическую помеху и как можно быстрее ее устранить. К отсутствию аппетита могут привести проблемы в полости рта, при которых сосание, глотание и жевание вызывают болезненные ощущения (молочница, короткая подъязычная уздечка, воспаление десен, зубная боль, воспалительные процессы в области глотки), нарушение работы кишечника (повышенное газообразование, склонность к запорам). Очень часто ребенку трудно есть из-за заложенного носа.

Причина № 6: **Низкий уровень энергозатрат.**

*Диагностика:* Ребенок мало двигается и практически не бывает на свежем воздухе. В свободное время он предпочитает читать книжки, смотреть телевизор или играть в спокойные игры.

*Что делать:* Количество еды прямо пропорционально количеству затраченной энергии. Это своего рода биологическая «страховка» от ожирения. Если при малоподвижном образе жизни ребенок будет уплетать за обе щеки - хороший аппетит может обернуться серьезными проблемами. Поэтому при снижении энергозатрат аппетит самостоятельно снижается. Чем больше малыш двигается на свежем воздухе и больше тратит энергии, тем охотнее ест. Поэтому, чтобы увеличить затраты энергии, необходимо изменить образ жизни и способ отдыха. Соотношение интеллектуальных и физических нагрузок должно быть один к одному. После часа, проведенного в кресле с книжкой, - час прогулки. Независимо от возраста ребенок должен ежедневно проводить на свежем воздухе не менее 3-х часов.

Причина № 7 **Индивидуальные особенности обмена веществ.**

*Диагностика:* Ребенок нормально развивается и хорошо прибавляет в весе. Ест с удовольствием, но очень мало, на ваш взгляд. Он быстро наедается, никогда не просит добавки и редко просит поесть между приемами пищи.

*Что делать:* Не старайтесь любыми способами «затолкнуть» в малыша побольше пищи. Проанализируйте свой аппетит, мужа и ближайших родственников. Скорей всего, у вас в семье обязательно найдется еще несколько «малоежек».

Аппетит может пропасть, так как строгостью и прямолинейностью взрослые создали ребенку стрессовую ситуацию. Сейчас он ничего не ест, а в подростковом возрасте впадет в другую крайность: начнет стресс заедать, впадет в обжорство. Если ребенок не только плохо ест, но и много капризничает, часто грустит, проявляет негативизм в поведении, это может быть признаком того, что ему не хватает душевного комфорта.

Медики считают, что отсутствие аппетита у детей всегда с чем-то связано. А психологи уверены, что больше половины проблем – это результат как раз насильственного кормления.