

Памятка для тех, кто хочет быть здоровым, чтобы дети были умными, а внуки успешными!

Изменения структуры питания, недостаточное потребление рыбы, кисломолочных продуктов, растительных масел, овощей и фруктов привели к нарушениям потребления ряда пищевых веществ, дефициту витаминов и микроэлементов, избыточному потреблению соли, специй и сахара, высокому потреблению жирных продуктов, в которых содержится большое количество пищевых добавок, ароматизаторов и красителей.

Изменения форм питания, широкое распространение и длительное использование «быстрого» питания становятся причиной однообразного и разбалансированного рациона.

Йод - жизненно важный микроэлемент, концентрирующийся в щитовидной железе и крови, необходим для образования гормонов щитовидной железы. Спектр йододефицитных состояний чрезвычайно широк, к его проявлениям относятся нарушения формирования интеллекта и различные отклонения в состоянии здоровья детей, у взрослых является предпосылкой формирования различной патологии, в том числе эндемического зоба и нарушений репродуктивной функции.

Железо – причина широкого распространения скрытых и дефицитных форм анемий несомненно связанных с недостаточным потреблением продуктов, содержащих железо, а так же с низкой обеспеченностью витаминами, прежде всего витаминами С и группы В, необходимым для усвоения железа в организме и включения его в состав гемоглобина. Распространенность анемий среди различных групп населения составляет от 25% до 55%.

Некоторые правила здорового питания для детей и подростков, а так же их родителей.

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.) витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.

6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйцо и бобовые.

7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.

8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять **только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.**

9. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.

10. Ограничить употребления сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.

11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару или запеченным.



Правильное питание для дошкольников

“Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей” Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;

- Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда. Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор. Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Родителям на заметку:

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;

Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;

Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки... Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые. Родители! Помните об этом!

Как правильно сидеть за столом:

- Садиться за стол можно только с чистыми руками;
- Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- На стол можно положить только запястья, а не локти;
- Руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

- Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- Есть беззвучно, а не чавкать;
- Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.
- Не забывайте пользоваться салфетками!

О правилах гигиены питания.

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка:

- Соблюдать правила личной гигиены;
- Различать свежие и несвежие продукты;

Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

1. Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.
2. После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.
3. Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.
4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем, если он растянет эту шоколадку на целый день.



Увлекаем едой

Чем увлечь «плохого едока», как разжечь аппетит у малоежки – эти вопросы буквально терзают несчастных родителей юного привереды. А между тем, достаточно бывает, чтобы еда выглядела красиво, и была разнообразной – избегайте подавать ребенку одно и то же блюдо несколько раз подряд.

Малыши могут отказываться от еды, которая:

- «Возвышается» на тарелки горой;
- Второе блюдо полито слишком большим количеством соуса, или совсем непонятно из каких продуктов еда приготовлена;
- На вид кажется, что блюдо трудно разрезать или разжевать;
- Вид блюда странный или незнакомый;
- Цвет блюда не имеет выраженной окраски;
- Еда выглядит комковато и сыро;
- Еда похожа на нелюбимое (другое) блюдо.

Перед подачей на стол готового, выложенного на тарелку блюда, окиньте его еще раз взглядом: может добавить ломтик лимона, веточку укропа (петрушки), листик салата? Даже самые маленькие дети положительно оценивают красиво выложенную еду.

Итак, чтобы заинтересовать «плохого едока» распробовать изыски ваших кулинарных умений:

1. Кушайте вместе за одним столом (если вы садите малыша за отдельный детский столик, присоединитесь к нему, даже если вам самим это будет чуть некомфортно);
2. Проверьте качество, вид и разнообразность блюда, которое предлагаете ребенку;
3. Предоставьте малышу больше самостоятельности за столом;
4. Подавайте еду, уже порезанную на мелкие порционные куски, объясняя, из чего блюдо состоит, особенно если с виду непонятен состав рецепта;
5. На процесс принятия пищи отводите достаточно много времени;
6. Если ребенок отказывается от предложенной еды, подержите его немного за столом, но при повторном отказе – отпустите погулять;
7. Сохраняйте спокойствие и обязательно чувство юмора.

Бывает, ребенок отказывается именно от определенных блюд и продуктов – у него уже свои маленькие прихоти в еде. Если предпочтения выпали на долю полезных продуктов, конечно, вам остается только радоваться. Однако, и в этом случае следует немного ограничивать малыша, чтобы он приучался к разнообразному питанию. Давайте его любимое блюдо (продукт) только один раз в день (можно ежедневно), а в остальные приемы пищи предлагайте то же, что и всем членам семьи (с учетом возрастных особенностей). Если же выбор пал на «вредные» продукты (чипсы, сладости, газировку), разрешайте ребенку их употреблять, но редко и обязательно объясняйте, что это еда для особых случаев. Чипсами и попкорном можно «побаловаться» в кино, газировку попить раз в

неделю на долгой прогулке в парке, а сладкие пирожные кушают в кафе или дома по праздничным и выходным. Подавая любимое блюдо малышу на порционной тарелке, положите рядом совсем чуть-чуть нелюбимой, но полезной еды. Не настаивайте, если кроха откажется съесть даже крохотную порцию «полезности», в один прекрасный день он все же распробует и доведет до любимых продуктов. Вкусы меняются, а дети любопытны – даже привычная ложечка нелюбимых овощей рядом с любимыми макаронами, в конце концов, заинтересует кроху.