

Здоровое питание детей раннего возраста.

Работая в детском саду, мы обратили внимание на кардинальные изменения вкусов и привычек современных родителей. Приводя малыша в детский сад, дабы отвлечь от горестного расставания, мамочка зачастую кладет ему в карман конфетку в яркой упаковке. Конечно, ни какой ребенок не станет кушать детсадовскую кашу, зная, что имеется в тайне от других. Да и долгожданная встреча малыша с родителями, несомненно сопровождается таким же ритуалом.

В своей консультации нам хочется довести до сведения родителей важность правильной организации питания детей, начиная с самого раннего детства. Ведь рациональная, сбалансированная, «здоровая» пища - залог гармоничного физического и нервно-психического развития. Основная задача родителей:

Обеспечение полноценного, разнообразного рациона питания.

В Ваших силах:

- распознать и поддержать у ребёнка пищевой интерес;
- сформировать у него правильное пищевое поведение;
- научить столовому этикету.

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним, прежде всего, нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов. Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Все мамы сталкивались с ситуацией, когда на приготовление вкусного, а главное полезного блюда для малыша было потрачено много времени и сил, а ребенок воротит нос и требует что-то другое, как правило - десерт.

Дело не в том, что ребенку не нравится вкус, просто дети в первую очередь обращают внимание на все яркое и красочное, поэтому проявив немного фантазии, можно легко «слепить» из обычной гречневой каши «кролика» или выложить бананы и кусочки яблок в форме «пальмы». Малыши будут в восторге, ведь намного интересней есть «курочку» или «грибочек», а не просто вареное яйцо.

Также обычные макароны можно заменить на макароны в форме алфавита, бантиков и даже машинок. Нереально, что красивое оформление блюд для детей не займет много времени, просто нужна крупица фантазии и чуточку вдохновения. А еще желательно обзавестись парой детских тарелок с интересными и яркими рисунками. Кормление будет проходить быстрее и приятнее для мамы и ребенка.

Так же важно создать ритуал еды : ребенку предлагается постоянная последовательность действий – мытье рук, усаживание за стол.

Частой ошибкой родителей является поощрение избирательности в еде и ее культивирование у ребенка. Кроме того, нередко кроху балуют различными деликатесами и, он ест, когда хочет, где хочет и только то, что хочет. После того как ребенка приучили к такому режиму, будет очень сложно научить его есть обычную детсадовскую еду и

сформировать режим дня. И конечно же у ребенка возникает протест против «невкусной» пищи.

И сложнее всего бывает тогда, когда в саду пытаются научить ребенка есть нормальные продукты, а вечером мамы и папы в виде «компенсации» опять предлагают ему излюбленные лакомства. Родителям надо сказать категорически «нет» подобным продуктам и запастись терпением, начав методично приучать кроху к здоровой пище, иначе он не будет есть полноценно в саду.

Избегайте отрицательных эмоций во время кормления детей, а также ссор и неприятных разговоров. Недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед едой. Обстановка должна быть спокойной и доброжелательной.

Крайне отрицательно влияют на аппетит, формирование вкусовых привычек, грубые ошибки, допускаемые взрослыми в процессе формирования культуры поведения ребенка за столом, например одергивание типа: «не чавкай», «не кроши». Важен дружелюбный тон общения, равно как и вера в потенциальные возможности ребенка. Если вы хотите показать как надо есть, - его способ держать ложку можно изменить мягкими движениями, вполголоса комментируя свои действия, и в заключение похвалить его за правильные манеры.

Для положительного восприятия процесса приема пищи важно создание и соблюдение особого ритуала. С одной стороны, это обеспечивается определенным режимом питания в детском саду. С другой – обучением ребенка правильному поведению за столом и развитием навыков самостоятельности, культуры еды. Обращаем ваше внимание на то, что на третьем году ребенок уже должен научиться правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой, а на четвертом году – вилкой.

Чем увереннее и легче ребенок владеет столовыми приборами, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее и легче он с ней «справится»

При введении нового блюда порции не должны быть большими. Лучше положите ребенку меньше еды, а потом, если у него возникнет желание, - добавку.

А сейчас мы хотим заострить ваше внимание на самых вредных продуктах, для детей раннего возраста, от которых стоит отказаться.

Реклама утверждает, что есть "мусорную еду" – здорово, модно и стильно! Производители чипсов, как и других "нездоровых" продуктов – газировки, сухариков, придумывают новые способы продвижения своих товаров на рынок: вкладывают в красочные упаковки игрушки, брелоки, фишки, постоянно объявляют акции, предлагающие выиграть велосипед или мобильный телефон. Однако в навязчивой рекламе умалчиваются негативные последствия употребления "мусорной" продукции, и зачастую она связывается со здоровым образом жизни или высоким социальным статусом! Чтобы противостоять агрессивному навязыванию вредной еды, родители должны прививать своим детям традиции здорового питания.

Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.

Помимо зашкаливающего за все разумные рамки количества сахара, в этих сладостях содержатся и особенно опасные для нашего организма красители и ароматизаторы, в буквальном смысле убивающие клетки человеческого организма.

Чипсы, картофель фри.

Эти, безусловно, вкусные, продукты вредны не только для фигуры, но и для здоровья вообще, ведь они представляют собой богато сдобренную химическими улучшителями вкуса и специями смесь легко усваиваемых углеводов и жиров. Чипсы, сухарики, снеки просто кричат о своей вредности. При производстве этих продуктов используется много жира и химии, не избежали они и консервантов.

Газированные напитки.

Детям, они особенно вредны поскольку их поджелудочная железа вырабатывает еще слишком малое количество секрета, защитные функции слизистой желудка не достаточно сформированы. Употребление газировки нарушает работу желудочно-кишечного тракта, способствует метеоризму, может привести к гастриту.

Шоколадные батончики.

Огромное количество сахара, содержащееся в них, очень быстро вызывает привыкание: человек буквально не может и дня прожить без очередного «Марса» или «Сникерса».

Колбасы и сосиски.

Из сосисок мы не даем ребенку практически ничего полезного, полного питательного материала, белка в том количестве, в котором он может выстраивать свои ткани, фосфаты вымывают кальций, а нитрит натрия блокирует нормальное дыхание.

Майонез, кетчуп, фабричные соусы.

Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. К сожалению, натуральных продуктов там нет, а вот содержание красителей, заменителей вкусов и ГМО продуктов в полной мере.

Продукты быстрого приготовления.

О какой-то пользе данной категории продуктов говорить не приходится: для ускорения приготовления в них добавляют рекордное количество химикатов, что не может положительно сказаться на здоровье употребляющих их людей.

Конфеты, торты, печенье.

Пользы от них никакой, они не содержат витаминов и минералов, да и не стоит забывать, что сладкое отбивает аппетит к здоровой и полезной пище. Поэтому ребенку следует давать кондитерские изделия очень редко, в небольших количествах.