

Консультативный материал для родителей «Сбалансированное питание ребенка в домашних условиях»

Подготовила: Головина Н.С.

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

Детское питание является одним из основополагающих факторов, влияющих на состояние здоровья и гармоничное развитие ребёнка.

Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилок, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходят не сразу.

Правильное питание – вот то, что находится 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.

Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием!

Продукты, содержащие основные питательные вещества:

- ✓ Молоко и молочные продукты, содержат кальций, рибофлавин и белок.
- ✓ Мясо, яйца, бобовые – включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи – содержат белок, ниацин, железо и тиамин.
- ✓ Фрукты и овощи содержат витамины А и С, а также клетчатку.
- ✓ Зерно и продукты из зерна (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза) – содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, главный принцип правильного питания – пища ребенка должна быть разнообразной и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребёнок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже, 53гр, углеводов 212гр, т.о. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.

Помните! Чтобы домашнее питание дополняло рацион дошкольного отделения. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому. Приятного аппетита!!!

Список используемой литературы:

1. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004, стр.112
2. Смирнова М. А. Лечебное питание. Пониженный иммунитет: научно-популярное издание - Москва: РИПОЛ классик, 2013. Стр. 45
3. Интернет-ресурсы.