

## **«Организация рационального питания детей дома»**

Детское питание является одним из основополагающих факторов, влияющих на состояние здоровья и гармоничное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и состояние здоровья ребёнка. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам жизнедеятельности. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций всех 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.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать соленое, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картофель, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище – в детском саду отказываются от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбных блюд, запеканок.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения – одно из важнейших и непререкаемых условий здоровья и долголетия.

### **Чем кормить ребенка дома?**

Домашний рацион питания ребенка должен составляться с учетом меню детского сада. Например, если в детском саду давали рыбное блюдо, то дома в этот день кормить ребенка рыбой не стоит.

Обязательно следует учесть возраст дошкольника, не перекармливать его, придерживаться возрастных норм питания. Если домашние блюда будут отличаться разнообразием, то ребенок не будет отказываться от пищи в детском саду. Не стоит готовить ребенку дома острую и жирную пищу. Режим питания дома должен быть максимально приближен к режиму питания в детском саду. Если домашний режим не совпадает с режимом детского учреждения, то желательно постепенно и терпеливо вносить изменения в режим кормления.

Нелегко приходится тем детям, которые дома вообще не соблюдали никакой режим: частые перекусы, сладости без меры. Наличие привычки к режиму питания в детском саду и отсутствие данного режима в выходные и праздничные дни дома также отрицательно воздействуют на детей.

Действительность такова, что современные родители не очень обременяют себя приготовлением полезной пищи. Поэтому дети в детском саду плохо едят

различные запеканки, фруктовые салаты, тушенные овощи, рыбу, кисломолочные продукты.

Родителям важно знать, что организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье!

Для этого необходима четкая преемственность между ними. Родители должны стремиться к тому, чтобы питание в семье дополняло рацион питания в ДООУ. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню, где отражается: время приема пищи, вес порций, перечень всех блюд, калорийность.

### Организуем прием пищи ребенка.

1. Избегаем принуждения. Если малыш настоятельно отказывается, значит, его организму пища сейчас не нужна.

2. Не навязываем тот или иной продукт насильно. Даже ласковые уговоры воспринимаются ребенком, как пищевое насилие.

3. Не балуем пищей. Основная функция еды - это средство поддержания жизни. Поэтому следует позаботиться, чтобы вкусное было одновременно и полезным.

4. Не подгоняем малыша, Позвольте ему есть в том темпе, который удобен. Неторопливый темп приема пищи должен быть усвоен на всю жизнь.

5. Ничто не должно отвлекать. Выключаем телевизор, убираем телефон и компьютерные игры. Любимую игрушку тоже убираем с поля зрения.

6. Соблюдаем принцип разумности. Познакомить с пищевыми ограничениями нужно обязательно. Объясняем ребенку, почему мы не разрешаем то или иное безмерное употребление, рассказываем в доступной форме об аллергических реакциях, диатезах и ожирении.

7. Не беспокоимся и не беспокоим. Если постоянно дергать ребенка вопросами, хочет ли он есть и все ли он съел, у него будет формироваться нездоровое отношение к процессу насыщения.

Эти простые правила помогут родителям целесообразно строить процесс организации питания дома.

