

**Консультация для родителей**  
**«Правильное питание – залог здоровья»**  
**Подготовила воспитатель: Клевакина Н.В. (Апрель)**

Вкусное и сбалансированное питание поможет детям расти крепкими и здоровыми. Возраст ребенка не имеет значения— вы можете привить ему правильные привычки прямо сейчас. Питаться правильно – значит, есть здоровую пищу. Пищу, которая приносит пользу организму и обладает многими питательными свойствами. С самого детства мы можем научить своих детей, из всего многообразия продуктов, выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Сделайте так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию, стало для вашей семьи образом жизни. Здоровое питание для детей закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие. Поэтому крайне важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста и потребностей.

Сбалансированное, здоровое питание для детей важно даже в большей степени, нежели для взрослых. Ведь растущий организм особенно остро нуждается в достаточном количестве витаминов, минералов и других полезных веществ. Однако, следует помнить, что без личного примера взрослых здесь не обойтись. Если ребенок видит, что взрослое окружение употребляет в пищу полуфабрикаты, а ему говорят: это плохо, нужно есть нежирное мясо и запеченные овощи, убедить ребенка в этом будет практически невозможно.

Несмотря на то, что принципы правильного питания для взрослого и ребенка практически не отличаются, тем не менее существуют некоторые моменты, на которые стоит обратить внимание. У ребенка гораздо выше потребность в натуральных продуктах и питательных веществах, особенно тех, которые задействованы в его росте и развитии. К тому же метаболизм ребенка в 1,5-2 раза выше, чем у взрослых, поэтому энергетическая ценность его суточного рациона должна процентов на 10 превышать его

энергетические затраты — для того, чтобы он продолжал расти, развиваться, наращивать мышечную массу и т.д.

Рацион здорового питания для детей должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием следующих веществ:

**Белок:** является строительным материалом для тканей и клеток организма. Белок в достаточном количестве содержится в мясе, молочных продуктах, бобовых, цельных крупах, орехах, семечках и др.

**Углеводы:** поставляют энергию организму. Выбор следует остановить на медленных углеводах, содержащихся в сырых овощах и фруктах, цельнозерновых продуктах. Перенасыщение быстрыми углеводами (кондитерские изделия, сладости, отварные картофель и кукуруза, белый хлеб) приводит к ожирению, понижению иммунитета, повышению утомляемости.

**Жиры:** поставляют детскому организму незаменимые жирные кислоты, являются источником жирорастворимых витаминов А, Е и D, отвечают за иммунитет и рост ребенка. Содержатся в сливках, сливочном масле, растительном масле, рыбе.

**Клетчатка:** не переваривается организмом, но активно участвует в процессе пищеварения. Содержится в сырых овощах и фруктах, отрубях, в перловой и овсяной крупе.

**Кальций:** влияет на рост костей, формирует зубную эмаль, нормализует сердечный ритм, обеспечивает свертываемость крови и т.д. Содержится в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, бобовых, обогащенных продуктах — например, в сухих завтраках, соевых продуктах, брокколи, подсолнечных семечках, миндале и т.д.

**Железо:** играет важную роль в умственном развитии и кроветворении. Содержится в мясе и морепродуктах. Источниками железа также являются

шпинат, бобовые, сухофрукты, зеленые листовые овощи, свекла, грецкий орех и фундук, семечки и др.

Необязательно высчитывать количество полезных веществ в граммах. Достаточно придерживаться соотношения белков к углеводам и жирам в пропорции 1:1:4 и следить за тем, чтобы в рационе ребенка всегда присутствовали мясо, молочные продукты, яйца, цельнозерновые продукты, овощи, фрукты и жиры.

Здоровое питание для детей — привычки, закладываемые с детства

К здоровому питанию необходимо привыкнуть. Вот некоторые аспекты для плавного перехода:

Введите дробный режим питания. Рекомендуется 4-5 приемов пищи в день небольшими порциями — 3 основных и 2 дополнительных. Ребенку, впрочем, как и взрослому, вредны калорийные и обильные приемы пищи, состоящие из нескольких полноценных блюд.

Еда должна выглядеть привлекательно. Даже взрослым нравится, когда еда выглядит вкусно и эстетично. Детям тем более! Экспериментируйте с оформлением и решением блюд, используйте яркие и полезные ингредиенты, привлекайте детей к участию в процессе приготовления еды. Это способствует взаимодействию ребенка со взрослым, укрепляет связь между родителем и ребенком, вызывает у ребенка интерес к приготовлению пищи.

Ешьте вместе с детьми. Лучший пример — ваш собственный. Зачастую мы похожи на своих родителей телосложением не потому, что у нас «такая конституция», а потому что нам с детства прививаются в семье определенные пищевые привычки. Если вы будете питаться правильной и полезной пищей, то, скорее всего, ваши дети «пойдут по вашим стопам».

Избегайте фаст-фуда. Как бы вам не хотелось, порой, в выходные или на отдыхе полакомиться гамбургерами или картошкой фри, постарайтесь не искушать ни себя, ни детей. Пользы от этого нет, а вот вреда хоть отбавляй!

Не заставляйте детей есть то, что им не нравится. Насильно принуждая сына или дочку есть здоровые продукты, которые кажутся им невкусными, вы невольно создаете в их сознании ассоциацию — все, что полезно, невкусно. Ценность одного продукта в большинстве случаев можно заменить другим.

Таким образом, построение правильного питания для детей требует учета особенностей организма ребенка, знаний некоторых правил и принципов здорового питания и личный пример взрослого.

Ознакомились!

1. Арин Р.А.
2. Забашинская Т.А.
3. Куркин С.В.
4. Егорова А.А.
5. Доронина М.А.
6. Невская Т.А.
7. Мурашова Е.А.
8. Бочкова Б.А.
9. Бушма В.Е.
10. Чурин А.С.
11. Бусыгина И.А.
12. Букаркина Н.О.
13. Муравская А.А.
14. Боталов И.А.
15. Семашкина Н.А.