

Консультация для родителей «Правильное питание детей»

Всем известно, что наши пищевые пристрастия и привычки во многом берут свое начало именно в детстве. И от того, как будет организовано питание в детстве, зависит организация нашего питания во взрослом возрасте.

Все родители согласятся с тем, что правильная организация питания ребенка очень важна для его здоровья и полноценного развития.

Мы, родители, можем значительно облегчить жизнь нашим детям в будущей взрослой жизни, если уже сейчас научим их питаться правильно. Зачем уже взрослому человеку бороться с вредными привычками (в том числе в области питания) или лишними килограммами, приучать себя к здоровой пище, если мы, родители, изначально можем помочь нашему малышу избежать всех этих трудностей во взрослой жизни, правильно организовав его питание с первых лет его жизни.

На что же обратить внимание при организации питания ребенка? Какие советы можно дать родителям?

- Формируйте правильные пищевые привычки с раннего детства.
- Помните, что пищевые предпочтения, умение соблюдать режим питания берут свое начало в детском возрасте и зависят от организации питания ребенка его родителями.
- Не забывайте и о важности эстетики, формировании культурных и гигиенических навыков малыша.
- Будьте примером для своего ребенка во всем, в том числе и в организации своего питания: применении культурных навыков, соблюдении режима питания, необходимого ассортимента блюд и др. **«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»:** образцом пищевого поведения для ребенка являются его родители. Говоря ребенку «это детям вредно», не давая ему, например, чипсы и сухарики, поедая их на глазах малыша, родители формируют у него установку на то, что все это он обязательно будет есть, только когда вырастет. И вроде бы «заботясь» о нем, программируют его именно на подобное пищевое поведение в будущем.
- Помните: питание должно быть, прежде всего, безопасным.
- Важно, чтобы питание было разнообразным.

Для того чтобы обеспечить ребенку разнообразие в питании, необходимо следить за тем, чтобы детский организм регулярно получал продукты из пяти основных продуктовых групп: мясные (сюда же отнесем рыбу, морепродукты), молочные продукты, овощи, фрукты, крупы.

- Соблюдайте возрастные требования к питанию ребенка:

*Малышу до шестимесячного возраста, если он обеспечен грудным молоком в достатке, можно не вводить никакое другое дополнительное питание. Это касается и искусственных смесей. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, то и в этом случае раньше шестимесячного возраста вопрос о дополнительном прикорме поднимать не стоит (утверждение уважаемого доктора Комаровского).

- Учитывайте, прежде всего, потребности ребенка (возрастные потребности его организма, его индивидуальные предпочтения), а не свои потребности в проявлении родительской любви, внимании, заботе. правильное питание Многие родители до фанатизма пытаются обеспечить разнообразие в питании ребенка, например, стараясь приобрести самые первые и редкие ягодки, дорогие и разрекламированные «вкусняшки», забывая о том, что некоторые продукты могут вызвать аллергию или могут быть напичканы ненужными химическими веществами. Проявить родительскую любовь можно и другими, очень полезными для ребенка, его физического и психического здоровья, способами.

- Если у ребенка плохой аппетит, не спешите накормить его во что бы то ни стало, любым способом: уговорами, шутками-прибаутками, силой и т. п. Лучше попытайтесь разобраться в причинах нежелания ребенка принимать пищу. Возможно, он приболел. А может быть, есть не хочется из-за жары и духоты, и организму в первоочередном порядке необходимо утолит жажду, восполнить утраченную жидкость. Усиленное же кормление во время заболевания нанесет скорее вред организму, чем поможет ему справиться с болезнью. Ведь на переваривание пищи также необходима энергия, которая во время болезни в первую очередь расходуется на борьбу с недугом.

- Если ребенок насытился, не заставляйте его доедать. «Пустая тарелка» не должна быть самоцелью. Съеденное через силу не пойдет на пользу.

- Постарайтесь выработать в своей семье общие требования, которые вы будете соблюдать при организации питания ребенка, и когда он находится дома, и когда гостит у бабушки. Не давайте малышу повода для манипулирования взрослыми. Ни к чему хорошему это не приведет. Часто встречающаяся ситуация: «Бабушка, зная, что родители очень строго регламентируют употребление ребенком сладостей, втайне от них, дает любимому внуку конфетку со словами: «Только папе с мамой не говори, чтобы нас с тобой не поругали». Бабушка уверена, что так проявляет свою любовь, а родители просто излишне строги к малышу. И, конечно же, она не подумала о том, что в данный момент она учит ребенка тому, что можно быть с родителями не до конца честными, можно что-то от них утаивать; что лишние сладости могут принести больше вреда, чем пользы для организма ребенка. А проявить любовь к малышу можно совсем другими способами. Можно его так увлечь, заинтересовать, что ребенок и не вспомнит о какой-то там конфетке, он просто в этот момент забудет о ее существовании.

- Не забывайте о золотом правиле: все хорошо в меру. Кроме того, «мера» для ребенка и «мера» для взрослого – это две разные «меры». Это касается и добавления соли, специй в блюда, их жирности и наличия белка в них.

Правильно питайтесь и будьте здоровы!