КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ»

Важно знать родителям, что организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье! Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание в семье дополняло рацион питания в ДОУ. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню.

Советы родителям:

 в выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому ребенком в ДОУ;

 утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок или фрукты.

Нерациональное пищевое поведение большинства детей складывается под влиянием:

 низкой культуры питания в семьях и привычки родителей выбирать более доступные продукты питания, игнорируя качественные, с высокой пищевой и биологической ценностью;

 отсутствия у родителей правильных и систематизированных знаний о здоровом питании, необходимости и важности употребления продуктов содержащих необходимый набор микроэлементов и витаминов;

 неправильной организации искусственного вскармливания и питания ребенка в раннем возрасте (в частности, процедуры введения прикорма и ассортимента, используемых для этих продуктов);

 агрессивной рекламы в СМИ, ориентированной на детей, предметом которой далеко не всегда являются пищевые продукты, отвечающие принципам здорового питания.

Перечисленные факторы свидетельствуют о том, что у ребенка дошкольного возраста сложившиеся пищевые предпочтения впоследствии могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Среди наиболее значимых негативных особенностей пищевого поведения детей в первую очередь следует назвать такие, как: избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, недостаток микронутриентов в рационе питания, недостаточное потребление рыбы,

молочных продуктов, овощей и других продуктов, являющихся источником пищевых волокон.

Именно поэтому при организации питания в ДОУ так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

Помните! Недостаточное употребление микронутриентов (витаминов С, В2, А и В каротина, кальция, железа, цинка и меди), пищевых волокон на фоне избыточного потребления легко усваиваемых углеводов, жира и натрия ведет к нарушению адекватного иммунного ответа.

Правильное питание. Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона. На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

-Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

-Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов

(так называемые нутриенты).

-Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

-Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д. Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.