



В РОДИТЕЛЬСКИЙ ДНЕВНИЧОК

ОТ КАКИХ ЧЕТЫРЕХ ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ?

1. НЕ ЗАВТРАКАТЬ

Это особо актуально для младших школьников (так как малыши в обязательном порядке завтракают в детском саду). Иногда дети хотят подольше поспать и отказываются от завтрака либо же опаздывают на занятия и игнорируют приготовленные родителями бутерброд.

2. НЕ РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ

Необходимо строго соблюдать время питания. Особенно надо обратить внимание на завтрак и нельзя пропускать обед, так как это помогает избежать лишнего питания и гарантирует хорошее пищеварение.

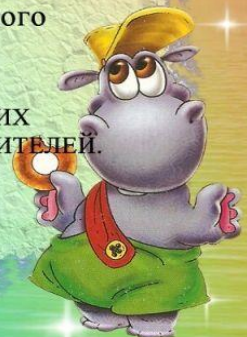
3. НЕ ЕСТЬ ВЧЕРАШНЮЮ ПИЩУ

Ранее приготовленный обед обычно теряет большую часть питательных веществ. Причем в пище увеличиваются нитраты, которые вредят здоровью ребенка. Масло и соль за ночь почти все проникает в овощи и мясо, что приводит к нежелательным последствиям.

4. БЕЗМЕРНО ЕСТЬ

«Осталось мало», «Жаль, если пища будет оставлена», - родители всегда так думают и в результате много едят сами и перекармливают детей. А это – главная причина полноты членов семьи. Поэтому, если ребенок не доел положенную ему пищу, не заставляйте его делать это. Надо всегда немного не доедать – это полезно не только для здоровья взрослого человека, но и детей.

ИСТОЧНИК: КОРОЛЕВА Э. ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ. КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ // РАСТЕМ ВМЕСТЕ. ЖУРНАЛ ДЛЯ ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ. - МИНСК, 2010, № 1



ПАМЯТКА “ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ”

- РЕБЁНКА НАДО КОРМИТЬ В СТРОГО УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ.
- ДАВАТЬ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ПОЛАГАЕТСЯ ПО ВОЗРАСТУ.
- КОРМИТЬ ДЕТЕЙ НАДО СПОКОЙНО, ТЕРПЕЛИВО, ДАВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ХОРОШО ПРОЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ.
- НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ КОРМИТЬ РЕБЁНКА НАСИЛЬНО.
- НЕ ОТВЛЕКАТЬ ОТ ЕДЫ ЧТЕНИЕМ ИЛИ ИГРОЙ.
- НЕ ПРИМЕНЯТЬ ПОощРЕНИЙ ЗА СЪЕДЕННОЕ, УГРОЗ И НАКАЗАНИЙ ЗА НЕСЪЕДЕННОЕ.

НАДО ПОощРЯТЬ:

- ЖЕЛАНИЕ РЕБЁНКА ЕСТЬ САМОСТЯТЕЛЬНО;
- СТРЕМЛЕНИЕ РЕБЁНКА УЧАСТВОВАТЬ В СЕРВИРОВКЕ И УБОРКЕ СТОЛА.

НАДО ПРИУЧАТЬ ДЕТЕЙ:

- ПЕРЕД ЕДОЙ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ;
 - ЖЕВАТЬ ПИЩУ С ЗАКРЫТЫМ РТОМ;
 - ЕСТЬ ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ;
 - ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ВИЛКОЙ, НОЖОМ;
 - ВСТАВАЯ ИЗ-ЗА СТОЛА, ПРОВЕРЯТЬ СВОЁ МЕСТО, ДОСТАТОЧНО ЛИ ОНО ЧИСТО, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ САМОСТЯТЕЛЬНО УБРАТЬ ЕГО;
 - ОКОНЧИВ ЕДУ, ПОБЛАГОДАРИТЬ ТЕХ, КТО ЕЁ ПРИГОТОВИЛ, СЕРВИРОВАЛ СТОЛ.
- Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, т.к. положительное отношение к еде формируется у детей очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счёт.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшенио, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.



Витамины для детей



Витамины - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок - это всегда счастье для родителей. но не надо забывать, что профилактику самых различных патологических состояний необходимо начинать с самого раннего возраста. Большое значение имеют защитные свойства естественного вскармливания малыша, особенно в отношении риска развития в последующие годы хронических заболеваний (болезни органов пищеварения, атеросклероз, сахарный диабет, остеопороз).

Проблема гиповитаминозов и микроэлементозов среди детей особенно актуальна. Детский организм растет, развивается, поэтому совершенно необходима своевременная коррекция недостаточного питания и непереносимости отдельных продуктов (ферментативная недостаточность или проявления аллергии) специальными витаминно-минеральными комплексами.



Гиповитаминозный фон, характерный для большинства здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при которых имеет место нарушения всасывания и усвояемости витаминов.

Лекарственная терапия, антибиотики усиливают гиповитаминозы вследствие развития дисбактериоза кишечника.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

мыть руки перед едой

многие заболевания детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой, или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость. Многие заболевания детей можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы, правила личной гигиены.



кушать следует аккуратно

мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно. Не стоит злоупотреблять разговорами за едой. За стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений.

нельзя баловаться за столом

это диктуется элементарными правилами безопасности. Нельзя играть со скатертью или раскачиваться на стуле, это чревато разбиванием посуды, травмами и ушибами. Кроме того, ребенок может ошпариться горячими напитками (чай, кофе). Для игр существуют детские комнаты.





ВКУСНАЯ ЕДА



Мясо и рыба содержат полноценные белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата, который к тому же чаще готовится не из рыбы, а из тюленьего или дельфиньего жира.

Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, утки, гуси, осетровые и лососевые).



Молоко является ценным продуктом. Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца (яйца водоплавающих), как носители опасных инфекций!



Супы крайне важны для малыша, т. к. они содержат соли и экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания остальных блюд



ЕДА КОТОРАЯ ВРЕДНА!



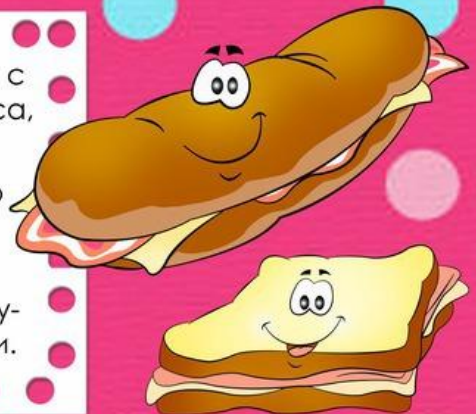
копченые продукты. Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

продукты в вакуумной упаковке. При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость -химический раствор, вредный для здоровья.

Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски.

Газированные напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты, прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

Консервированные продукты

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ

Обычно принятие пищи доставляет удовольствие как взрослым, так и детям. Но, несмотря на врожденный аппетит, так бывает не всегда. Однажды можно заметить, что ребенок отказывается от еды и даже выражает отвращение к пище, которую ему предлагают. Конечно, такая ситуация вызывает беспокойство, заставляет тревожиться, возмущаться и даже выходить из себя. Многие родители начинают выдумывать разные уловки и ухищрения, чтобы любой ценой заставить ребенка поесть. Кто-то разыгрывает целые спектакли с участием всех членов семьи, другие превращают обеденный стол в поле битвы с детскими слезами и родительскими угрозами разного рода. Есть и такие, которые обещают за съеденный завтрак или обед какое-то приятное вознаграждение. Все эти методы будут неверными, даже если поначалу и казались эффективными.

Что же происходит с детьми, когда их заставляют есть насильно? Время приема пищи становится для них настолько неприятным, что вызывает потерю аппетита, а это начинает беспокоить родителей еще больше. Их дальнейшие неправильные действия только усложняют ситуацию. Дети начинают вести себя вызывающе: медленно и долго жевать, капризничать и баловаться, отвлекаться, тянуть время. Наконец, каждое кормление может стать настоящей пыткой и для детей, и для родителей. У детей, которых пытаются кормить через силу, нередко возникает протест по отношению к родителям. Это отрицательное отношение переносится и на многие другие сферы, и проблема только обостряется.

Лучший способ разрешить проблему детского питания - перестать что-либо предпринимать. Не нужно заставлять ребенка есть насильно, каких бы усилий это ни стоило, нужно оставить его в покое. Постарайтесь даже не вспоминать о еде. Если малыш почувствует, что он голоден, он поест, а если не захочет есть, ваши попытки не приведут к желаемому результату. Многие родители убеждены, что должны заставлять ребенка принимать пищу, иначе он похудеет, побледнеет и заболеет, даже если их ребенок весьма упитан. Не стоит волноваться, этого не случится. Как только он почувствует, что вы перестали его заставлять есть насильно, не говорите больше о еде, что как будто никакой проблемы и не было, он охотно начнет есть сам. И даже появятся любимые блюда, вернется хороший аппетит. Чем раньше вы начнете решать эту проблему, тем легче ее будет разрешить.

