

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

6+

В НАШИХ РУКАХ!

Подготовила материал
педагог первой квалификационной категории воспитатель
Косач Валерия Геннадьевна

Озабоченность многих родителей проблемами питания своих детей всегда будет стоять на

1-м месте, ведь одних детей сложно накормить, а другие наоборот едят слишком много.

Мы поговорим о том, что необходимо знать для сохранения здоровья наших детей.



**Важный фактор правильного питания
– это соблюдение режима питания.**

Часто бывает, что ребенок, видя еду (на столе или в руках у взрослых), тянется к ней, да и сами взрослые с удовольствием потчуют малыша чем-нибудь вкусненьким в промежутках посреди приемами пищи.

А ведь это ведет к *беспорядочному* кормлению, которое способствует *неполноценному перевариванию* пищи, что за собой влечет

к нарушению организованной работы желудочно-кишечного тракта и других систем, в числе таких важных, как эндокринная и нервная система.

Бывает и так, что ребенок с удовольствием кушает все, что ему предложат и всё, что он увидит, и зачастую в его рационе избыток хлеба, печенья и сладостей.

Такой «режим», как обыкновенный, ведет к перекорму и избыточной массе тела, что становится фактором риска развития ожирения в будущем.

СОВЕТ: когда ребенок проголодается посреди кормлений, предложите ему **фрукт или овощ**, или легкое дополнительное кормление (например, йогурт с фруктом), либо перенесите основное кормление и кормите по режиму его раньше.



ЧТО НЕОБХОДИМО для СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- Пища должна быть **БЕЗОПАСНОЙ**.

Соблюдайте правила хранения и приготовления блюд.

Обращайте внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки при покупке продуктов.

- **"НЕ НАВРЕДИ"** ребенку.

НЕЛЬЗЯ детям до **12** лет употреблять

в пищу **ЖАРЕННОЕ, КОПЧЕННОЕ, ОСТРОЕ, ЖИРОНОЕ.**

- Питание должно быть **РАЗНООБРАЗНЫМ**.

НЕ ешьте на протяжении нескольких дней одно и то же.

Употреблять в пищу другие блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых витаминах, веществах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

- Пища должна иметь высокие **ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА** приготовленных блюд.

Еда не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой.

НО это не значит, что стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, лучше немного не до...(солить и т.д.).

Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

РЕКОМЕНДОВАНО:

пищу запекать в духовке,

варить или готовить на пару.

Можно использовать современное электрооборудование пароварку или мультиварку.

- **С**облюдайте режим питания.

Перерыв между приемами пищи должен составлять не более **3–4** часов и не менее **1,5** (полтора) часов.

- **С**облюдать сбалансированность и полноценность питания, для этого необходимо **ЕЖЕДНЕВНО** включать в детский рацион молочные продукты, **сырые** фрукты и овощи.

Ну и, конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!



***Соблюдение таких простых правил,
помогут ВАМ и ВАШЕМУ ребенку
вырасти здоровыми, счастливыми***

***и научат ВАС правильно относиться к еде
как к основному источнику энергии
для жизнедеятельности и хорошего
настроения.***

Картинки с копированы с сайта

<https://yandex.ru/images/search?text=картинка%20ребенок%20есм&stype=image&lr=39&noreask=1&source=wiz>