

## Консультация для родителей

### « Правильное питание – залог здоровья»

Изотова Ирина Рудольфовна, воспитатель

ГБОУ СОШ с. Выселки СПДС «Чебурашка»



Проблема сегодняшнего дня - дети и их родители не уделяют должного внимания на выбор питания, что сказывается на здоровье детей. Вот почему каждому из нас жизненно важно понять и перестроить свой образ жизни и питания согласно требованиям сегодняшнего дня.

Что для родителей самое важное? Самое важное для всех родителей – это здоровье наших детей. Одним из факторов, влияющих на здоровье детей, является правильное питание. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Характер питания в раннем возрасте накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только детским и подростковым возрасте, но и во взрослой жизни. Какой бы замечательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки не упаковывали товар, не забывайте – питание детей должно быть правильным!

Правильное питание активизирует обмен веществ в организме, сохраняет здоровье и активность, повышает иммунную систему организма. Детский организм развивается бурно и быстро. Поэтому очень важно правильно организовать питание детей.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
- разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного

происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;

- доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов.

Приучать малыша питаться правильно нужно с малых лет. Это поможет сформировать пищевые привычки. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!" Необходимо рассказать детям про витамины А,В,С,Д и в каких продуктах они содержатся.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

### **Основные рекомендации по правильному питанию дошколят:**

Начните изменение своих собственных пищевых привычек и содержимого холодильника.

Кормите ребенка не слишком разнообразно, без насилия, не добивайтесь, чтобы ребенок непременно полюбил новые блюда.

Предоставьте выборы и компромиссы, мягко предлагайте альтернативы. Учитывайте персональные требования ребенка к готовке и подаче блюд.

Не настаивайте на количестве еды, еда не должна быть предметом торга или манипуляций (призы, наказания). .

Можно начать подключать ребенка к простым действиям по приготовлению и оформлению пищи. Не забудьте похвалить малыша за помощь, подчеркните его вклад в общее дело.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!