

Консультация для родителей «Пирамида здоровых продуктов»

Уважаемые родители!

Сегодня мы подняли, как нам кажется, очень важную тему:

«Пирамида здоровых продуктов».

Из чего складывается здоровье:

- Экологическая обстановка (которую трудно изменить)
- Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (которое можно изменить)
- Правильное питание – вот то, что находится полностью в наших руках (его можно изменить).

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е,Е,Е.И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д.

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду! А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой.

Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

В течении дня ребенка пищу распределяют примерно так:

- 35 – 40% - приходится на обед
- 10 – 15% - на полдник
- 25% - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть

- Полезной
- Разнообразной
- Вкусной

Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм.

Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

1.Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива

(полезные продукты), так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, воспитателей.

- Моя мама сказала, что свекла очень полезна.
- Мой папа сказал, что каша это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

- Да он же у меня не ест молочное.
- Он у меня такой разборчивый в еде
- Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

2. Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно».

Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.»

Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

3. Многие родители жалуются на плохой аппетит.

Но, если ребенок, к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае время обеда придется перенести на позднее время.

Не забывайте о том, что у ребенка свои порционные нормы блюд.

- 1 блюдо – 200 – 250гр.
- 2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д.

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест.

Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

4. Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Милые родители, а у вас, возник бы аппетит, есть в таких условиях?

5. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходится не сразу.

6. Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, пользованием салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.



*«Мы едим, чтобы жить,
но живем не для того, чтобы есть».*

Зачем правильно питаться?

Для активного долголетия.

Для лучшей сопротивляемости вредным факторам внешней среды.

Для высокой физической работоспособности организма.

Три основных принципа рационального питания

Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.

Удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ.

Соблюдение режима питания. Рациональным является 4 разовый прием пищи: первый завтрак (25% суточного рациона), второй завтрак — сравнительно легкий (15%), обед — довольно сытный (50%), ужин — легкий, не обременяющий желудок (10%).

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

Как выглядит пирамида здорового питания?

Если в среднем калорийность пищи составляет 2-2,2 тысячи килокалорий, то оптимальный рацион (по пирамиде) выглядит примерно так: основой пирамиды (до 40% объема пищи) являются всевозможные **крупы (предпочтительно гречка, геркулес, рис), хлеб грубого помола, макароны, картофель.** Выше, над основанием пирамиды, до 35% объема занимают **овощи и фрукты.**

Далее располагается белковая группа продуктов, на долю которой приходится до 20% объема: **молоко, сыр, кефир, йогурт, курица, рыба, мясо, яйца, соевые продукты** и т.д. Вершину пирамиды (до 5%) занимают **все виды жиров и сахар** (в т.ч. пирожные, кондитерские изделия, мороженое и т.д.). Именно такое соотношение пищевых продуктов можно считать здоровым.

Любые перекусы в питании ведут к нарушению здоровья. Болезнь нынешней цивилизации — избыточное потребление животных жиров и рафинированных углеводов, недостаточное потребление фруктов и овощей, что чревато серьезными последствиями, как и недоедание, ослабляющее организм.

К сожалению, у большинства из нас вершину пирамиды питания составляют не жиры и сахар, а фрукты и овощи, бесценные по содержанию «живых» витаминов, минеральных веществ и клетчатки.



Критически оцените свое питание, особенно питание своих детей

Если Вы питаетесь 3 раза в день, то разделите один из приемов на два раза, потому что правильнее питаться не менее 4-х раз. Это позволит Вам разгрузить работу органов пищеварения и снизить чувство голода — спутника долгих перерывов в еде. Если Вы не завтракаете — научитесь этому.

«Завтрак съешь сам» — эта народная мудрость пережила столетия. Работоспособность человека наиболее высока в первой половине дня, и пища дает необходимый заряд энергии для поддержания работоспособности на высоком уровне.

Не ешьте на ночь!

Этим Вы обеспечите себе более спокойный и полноценный сон. Кроме того, Вы сполна насладитесь самым важным приемом пищи — завтраком!

Очень важно в перерывах между основными приемами пищи (особенно длительных) перекусывать (например яблоко, орешки), чтобы желудок не занимался самоперевариванием и у Вас не развивался «волчий аппетит», особенно к вечеру.

Научитесь кушать медленно, тщательно пережевывая пищу — это поможет Вам съесть меньше, но насытиться больше, а главное — Вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи. Ведь «человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им».

