



«Питание ребенка летом»



Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

Как организовать питание ребенка в летнее время?

Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень

(укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапивицу и др.).

Во-вторых, необходима *рациональная организация режима питания ребенка*. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.



В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на *соблюдение питьевого режима*. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.

Уважаемые родители, запомните!

- ❖ *Морковный сок* способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.
- ❖ *Свекольный сок* нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

- ❖ **Томатный сок** нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.
- ❖ **Банановый сок** содержит много витамина С.
- ❖ **Яблочный сок** укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.
- ❖ **Виноградный сок** обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПИТАНИЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ»

В оздоровлении детей огромную роль играет рациональное питание, которое должно быть достаточно калорийным, содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Калорийность питания ослабленных детей должна быть несколько повышена – примерно на 10-15 % по сравнению с возрастными нормами, которые для дошкольников составляют около 2000 ккал/сутки.

С этой целью в ежедневное меню ребёнка обязательно должны входить молочные продукты, кисломолочные напитки, которые обладают свойствами препятствия развития гнилостных процессов в кишечнике. Желательно, чтобы ребёнок ежедневно получал не менее 500 мл молока и кисломолочных продуктов.



В качестве белкового продукта рекомендуется использовать рыбу нежирных сортов (треска, минтай, камбала, морской окунь, судак). Рыбу можно давать в отварном, жареном и тушеном виде, а также в виде котлет, тефтелей, пудинга. Детям с пониженным аппетитом можно давать в небольших количествах солёную рыбу.

Хорошим источником, как белка, так и жира животного происхождения являются яйца. Особое место в диете принадлежит овощам, фруктам, ягодам садовым и лесным.

В питании часто болеющих детей не следует допускать избытка блюд и продуктов с высоким содержанием углеводов. Количество сахара, круп, макаронных изделий, хлеба не должно превышать возрастные нормы.

К ряду нежелательных продуктов для ослабленных детей относятся какао, торты, пирожные.

Для ослабленных детей обычный возрастной режим питания может быть несколько изменён. Их лучше кормить чаще и маленькими порциями. При дробном кормлении рано утром, сразу после пробуждения, и вечером перед сном, полезно выпить какой-нибудь кисломолочный напиток.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК УЛУЧШИТЬ АППЕТИТ РЕБЁНКА»

Дети часто жалуются на боли в животе. В большинстве случаев в основе жалоб лежит нарушение пищеварения. Но не забывайте, что такое серьёзное заболевание, как аппендицит – воспаление червеобразного отростка, тоже начинается с боли в животе. Вовремя покажите ребёнка к врачу.

Хотелось бы обратить Ваше внимание на объём порции еды, которую Вы кладёте ребёнку на тарелку. Просим учесть, что большое количество пищи иногда пугает детей, особенно детей с плохим аппетитом. Мысль о том, что всё надо съесть, иначе будут ругать, вызывает страх. Страх – очень сильная эмоция. Она тормозит выделение пищеварительных соков.



Рацион ребёнка должен быть полноценным и разнообразным. В него обязательно включают мясные, рыбные, молочные и овощные блюда. Если ребёнок упорно отказывается, есть какой-либо продукт, научите его самостоятельно готовить блюда из этого продукта. Различные салаты, бутерброды, полуфабрикаты для овощного супа дети делают охотно и старательно. Участие в приготовлении пищи не только улучшает аппетит, но и прививает дополнительные навыки. Пусть дети как можно раньше запомнят, что овощи необходимо мыть, что посуда должна быть чистой, а значит, сковороду после яичницы надо сразу

привести в порядок. Хорошо, если ребёнок сумеет приготовить не сложное блюдо не только себе, но и другим членам семьи. Не забудьте похвалить его за эту работу. Прививайте детям уважение к продуктам питания. Будем надеяться, что в будущем они не станут оставлять куски на тарелке и бросать хлеб на пол.

ВОТ НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ПРОСТЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД:

- Салат из тёртой моркови, капусты и яблок, заправленных сметаной;
- Сложный бутерброд: хлеб, масло, кусочек варёного яйца, кусочек сельди, зелень;
- «Манная каша с наполнителем». Молоко вскипятите сами, а ребёнок смешает в кружке 6 чайных ложек манной крупы, 1 столовую ложку изюма, немножко очищенных орехов, 1 чайную ложку сахара.

Предложите ребёнку придумать для каждого блюда название, научите красиво укладывать пищу на тарелку или на большое блюдо. Пусть ребёнок привыкнет, есть за красиво накрытым столом, научится пользоваться салфеткой.

Не забудьте, что эстетическое оформление обеденного стола не последнее звено в улучшении детского аппетита.

Во время еды никогда не ругайте ребёнка за ошибки и проступки, совершённые в детском саду, на улице. Волнение, которое он будет испытывать, может вызвать нарушение пищеварения. Если воспитательные беседы за столом имеют регулярный характер, они могут привести к тяжёлым хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта.



«СЕМЬ НЕ: КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЁНКА»

(заповеди для любящих и заботящихся)

НЕ принуждать.

Мамы и папы, тёти и дяди! Бабушки и дедушки! Помните каждый день! **ПИЩЕВОЕ НАСИЛИЕ** – одно из страшнейших насилий над человеком! Огромный вред и физический, и психический! Если ребёнок не хочет есть – значит ему в данный миг есть не нужно! Если не хочет есть только что-то определённое – значит не нужно именно этого! Никакого принуждения к еде!

НЕ навязывать.

НАСИЛИЕ В МЯГКОЙ ФОРМЕ: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения...Прекратить! Уговорить съесть лекарственную пищу, к примеру лимон?.. Попробуем, но без настырности – с помощью игры, шутки, весёлым внушением...*Но ни намёка на уговоры и препирательства!*

НЕ ублажать.

Никаких пищевых награждений, никаких мороженых, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за съеденный против желания завтрак.

Еда – не средство добиваться послушания, а средство жить. Вознаградительными конфетками добьёмся лишь избалованности, извращения вкуса и нарушения обмена веществ.

НЕ торопить.

«Ешь быстрее! Ну что ты возишься? А ну, кто быстрее съест?»

Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело личное. Спешка в еде вредна, перерывы в жевании необходимы даже корове. Если спешим в школу или куда-то ещё, то пусть лучше ребёнок не доест, чем в суматохе проглотит лишний кусок, который может обернуться ему лишней ангиной или аппендицитом.

НЕ отвлекать.

Телевизор выключен?.. Новая игрушка пока припрятана?.. Нотации не читаются?.. Ребёнок отвлекается от еды сам – значит, не голоден.

НЕ потакать.

Ребёнок ребёнку рознь. Бывают дети со своеобразными пищевыми прихотями. Подавляющее большинство этих прихотей безобидно и может быть удовлетворено, однако некоторые маленькие гурманы не прочь закусить и спичками, и кое-чем ещё. Как правило, подобные эксцессы связаны с каким-то нарушением обмена, какой-то биохимической недостаточностью.

Посоветуемся с доктором. Разумеется, *нельзя позволять ни себе, ни ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве* (скажем, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть запреты и ограничения.

НЕ тревожится и не тревожить.

Никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько.

Следить лишь за качеством. *Не приставать:* «Ты поел?.. Тебе надо поесть, ты проголодался!.. Неужели не хочешь есть?». Пусть попросит, потребует, вспомнит сам, да, пусть вспомнит его Природа! Не бойтесь – своего не упустит!

Это всё «НЕ», а где «КАК?» - как же кормить?..

Очень просто. Какое-то время еде надлежит быть в пределах досягаемости ребёнка, ничего больше.

Очень просто. *Какое-то время еде надлежит быть в пределах досягаемости ребёнка, ничего больше.* Если младенец, то дать грудь или бутылочку при появлении беспокойства. Если малыш, то не насильно увлечь к столу.

Но не удерживать против воли. Если старше, то можно сообщить, что завтрак, обед или ужин готов. Хочешь? Ешь. Не хочешь – не ешь. Вот и всё.

Будем спокойны: если только мы сами не испортим дело насильями и соблазнами, *то инстинкт всегда точно и своевременно подскажет ребёнку, что, когда, сколько, в каком сочетании и последовательности нужно съесть.* Детский организм знает это лучше врачей! Он ещё помнит свою Природу. **Не мешайте ему!**

Консультация для родителей

«Правильное поведение ребенка за столом»

Продолжайте учить ребенка правильному поведению за столом



Следите, чтобы он сидел прямо, не опирался во время еды локтями на стол, не расставлял их широко в стороны. Он должен уметь правильно

пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.



Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.

Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Приучите его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь, потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.

Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

Не разрешайте ребенку во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев).

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с вашего разрешения (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить вас, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки.

