

Консультация для родителей «Полезное питание в кругу семьи».

Растить здоровых детей — это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. Родители являются защитниками его здоровья и активными помощниками профессиональных медиков и педагогов. Здоровый, крепкий и развитый ребенок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? В современном обществе предъявляются новые, наиболее высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниями, способностям. Это и понятно, ведь стране нужны не только грамотные и талантливые личности, но и здоровые. Начинать формировать здоровье нужно с раннего детства, ведь именно в это время наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, двигательная активность и оптимизм. Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя так и детей. Эффективный результат полноценного физического развития и оздоровления детей, мы можем получить только при сотрудничестве детского сада и семьи, как двух социальных структур, которые в основном и определяют уровень здоровья детей. Забота о воспитании и здоровье детей, является главной задачей нашего детского сада.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Режим дня система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиены и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в общей мере зависит от строгого выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни.

Здоровое питание для детей закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие. Поэтому крайне важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста и потребностям.

Существует 5 принципов рационального питания детей – это:

1. Регулярность – соблюдение режима питания.
2. Разнообразие – организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи.
3. Адекватность – пища, которая съедается в течение дня ребенком, должна восполняться энергозатратами его организма.
4. Безопасность – это правило личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.
5. Удовольствие – чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты организма.

