КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МБДОУ и ДОМА»

Экономя время на приготовлении домашней пищи, родители даже не подозревают, какой вред наносят здоровью собственного ребенка. Отсутствие должного внимания к организации питания дошкольников, нехватка соответствующих знаний приводят к тому, что дети хуже развиваются, часто болеют. Неслучайно особенно актуальным становится целенаправленное обучение рациональному питанию не только детей, но и их родителей. Организация рационального питания в семье и ДОУ. Одной из главных задач дошкольного учреждения является обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. При этом организация рационального питания как необходимое условие для гармоничного роста детей, их

физического и нервно-психического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды занимает особое место в деятельности ДОУ. Ведь именно здесь дети проводят значительную часть дня. Однако не стоит забывать, что питание в детском саду и семье должно сочетаться. Вырастить воспитанника здоровым — общая цель родителей и педагогов.

Важно знать родителям, что организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье! Для этого необходима четкая преемственность между ними.

Нужно стремиться к тому, чтобы питание в семье дополняло рацион питания в ДОУ. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню.

Советы родителям:

- в выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому ребенком в ДОУ;
- утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок или фрукты.

Нерациональное пищевое поведение большинства детей складывается под влиянием:

- низкой культуры питания в семьях и привычки родителей выбирать более доступные продукты питания, игнорируя качественные, с высокой пищевой и биологической ценностью;
- отсутствия у родителей правильных и систематизированных знаний о здоровом питании, необходимости и важности употребления продуктов содержащих необходимый набор микроэлементов и витаминов;
- неправильной организации искусственного вскармливания и питания ребенка в раннем возрасте (в частности, процедуры введения прикорма и ассортимента, используемых для этих продуктов);

– агрессивной рекламы в СМИ, ориентированной на детей, предметом которой далеко не всегда являются пищевые продукты, отвечающие принципам здорового питания.

Перечисленные факторы свидетельствуют о том, что у ребенка дошкольного возраста сложившиеся пищевые предпочтения впоследствии могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Среди наиболее значимых негативных особенностей пищевого поведения детей в первую очередь следует назвать такие, как: избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, недостаток микронутриентов в рационе питания, недостаточное потребление рыбы, молочных продуктов, овощей и других продуктов, являющихся источником пищевых волокон.

Перечень заболеваний связанных с нерациональным питанием, при развитии которых фактор питания играет решающую роль:

– анемия;
– атеросклероз;
– болезни органов пищеварения;
– болезни щитовидной железы;
– гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия);
– кариес зубов;
– кишечные инфекции;
– глистные инвазии;
– пищевые отравления;
– кишечный дисбактериоз (дисбиоз);
– избыточная масса тела и ожирение;
– сахарный диабет.

Эти нарушения здоровья непосредственно связаны с нерациональным питанием. Важно говорить о том, что модель пищевого поведения, которая впоследствии способствует появлению нарушений здоровья, как правило, формируется уже в дошкольном возрасте.

Именно поэтому при организации питания в ДОУ так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

Помните! Недостаточное употребление микронутриентов (витаминов С, В2, А и В каротина, кальция, железа, цинка и меди), пищевых волокон на фоне избыточного потребления легко усваиваемых углеводов, жира и натрия ведет к нарушению адекватного иммунного ответа.

„Сластями, печеньями и конфетами нельзя вырастить из детей здоровых людей. Подобно телесной пище, духовная тоже должна быть простой и питательной“.

Роберт Шуман