

## О ПИТАНИИ – ВСЕРЬЁЗ!

Не секрет, что хорошее питание – залог здоровья. Что уж говорить о растущем детском организме, для развития которого требуется достаточное количество белков и углеводов, витаминов и минералов.

Ребенку-дошкольнику требуется полноценное пяти-шести разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин, молоко или кефир на ночь. В детском саду мы стараемся выдерживать режим питания

Особое внимание следует уделить обеду. В идеале полноценный обед должен состоять из 4 блюд (как в детском саду).

Сначала салат овощной, фруктовый, или фруктово-овощной, затем на первое – жидкий бульон или суп, а на второе – гарнир и изделие из мяса. Следует помнить, что малышам нельзя добавлять в пищу майонез и кетчуп, их замените сметаной, растительным маслом или соком. Для первого идеально подойдет суп, сваренный на мясном, рыбном или овощном бульоне. Можно приготовить молочный суп.

В качестве гарниров к котлетам, биточкам, рулетам и запеканкам рекомендуем использовать макароны, рассыпчатые каши или овощи, как в отварном, так и в тушеном и запеченном виде.

На третье, конечно же – компот, сваренный из сухофруктов или свежих ягод и плодов. Кроме этого можно подать сок, кисель, чай или молоко. И ещё: для детей в любое время суток должна быть в свободном доступе питьевая вода.

Богатые белком продукты – мясо, рыба, яйца – дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а на ужин лучше предложить малышу молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи.

А знаете ли вы, что от правильного питания детей, зависит не только их здоровье, но и интеллектуальное развитие. Для хорошего функционирования мозга нужен белок, витамины и ненасыщенные жирные кислоты, кроме того работа ума поглощает большое количество энергии.

Таким образом, правильное питание влияет на интеллект детей.

Итак:

1. Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.
2. Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.
3. Чечевица укрепляет нервную систему, стимулирует работу мозга.
4. Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.
5. Розмарин улучшает кровообращение и дает бодрость.
6. Морковь усиливает концентрацию внимания.
7. Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.
8. Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.

9. Морепродукты увеличивают креативность.
10. Авокадо способствует мозговому кровообращению.
11. Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.
12. Огурцы источник энергии.
13. Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.
14. Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.
15. Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.
16. Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.
17. Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.
18. Морская соль нужна для правильного баланса электролитов и способствует сжиганию жиров.

### **НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:**

- Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- Давать только то, что полагается по возрасту.
- Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
- Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

### **ПООЩРЯЙТЕ:**

- желание ребенка есть самостоятельно;
- его стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

### **ПРИУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ:**

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Согласно рекомендациям диетологов дошкольникам необходим четырехкратный прием пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Особых премудростей в составлении рациона питания дошкольника не требуется. Достаточно того, чтобы еда всегда была свежей и разнообразной.

Не потакайте привычкам своих детей, пичкая их изо дня в день одними сосисками или жареной картошкой, даже если они очень это любят. Обязательны блюда из круп, овощей, свежего мяса и фруктовые десерты.

Но как раз с разнообразием блюд у многих мам возникают проблемы, особенно на завтрак и ужин, поскольку обедает ребенок обычно в детском саду. И если в более раннем

возрасте, как правило, выручали каши и детские творожки, то для деток постарше приходится изобретать что-то более интересное.

Хороший выбор в ситуации с маленьким привередой – разнообразные каши (можно использовать сочетания круп), сваренные на молоке с наполнителями в виде всевозможных овощей, фруктов и ягод. Смело экспериментируйте, добавляя тыкву, морковь, изюм, чернослив...

В зимнее время можно использовать дачные запасы: замороженные яблоки, клубнику, малину, ежевику и другие. Не обладаете кулинарными талантами? Но для своего ребенка можно и решиться на овладение основами приготовления всяческих блюд из творога, дети любят творожники, пудинги, вареники, запеканки, а тем более, стоит ли напоминать вам о пользе творога?!

Не забывайте про яичные блюда – разнообразные омлеты, сладкие омлетики, яичницы с овощами и зеленью, и прочую прелесть!

Постоянная борьба родителей с перекусами своих ребятишек часто заканчивается неудачей, происходит это чаще всего из-за недостаточной гибкости и находчивости первых. Набегался ребенок на свежем воздухе, просит перекусить, а до обеда еще много времени? Держите на такие случаи свежие фрукты, а так же сухофрукты – курагу, изюм, чернослив и орешки (но только не соленые или в карамели — не забывайте об угрозе присутствия в них вреднейших афлатоксинов!). Не откажется непоседа и от сухарика или маленькой горбушки темного хлеба, сдобренной небольшим количеством душистого растительного масла. Так и аппетит не перебьется, и маленький желудок успокоится.

О вреде фаст-фуда в подобных случаях, говорить, видимо не стоит?!

**Пусть ваш малыш будет здоров и весел, а вы ему в этом  
поможете.**