

# Консультация для родителей



## Питание ребенка дошкольного возраста

## Питание ребёнка дошкольного возраста

Большинство дошкольников посещают детский сад. Питание дома для такого «организованного» ребёнка должно быть согласовано с питанием в учреждении с таким расчётом, чтобы домашний рацион дополнял рацион детского сада.

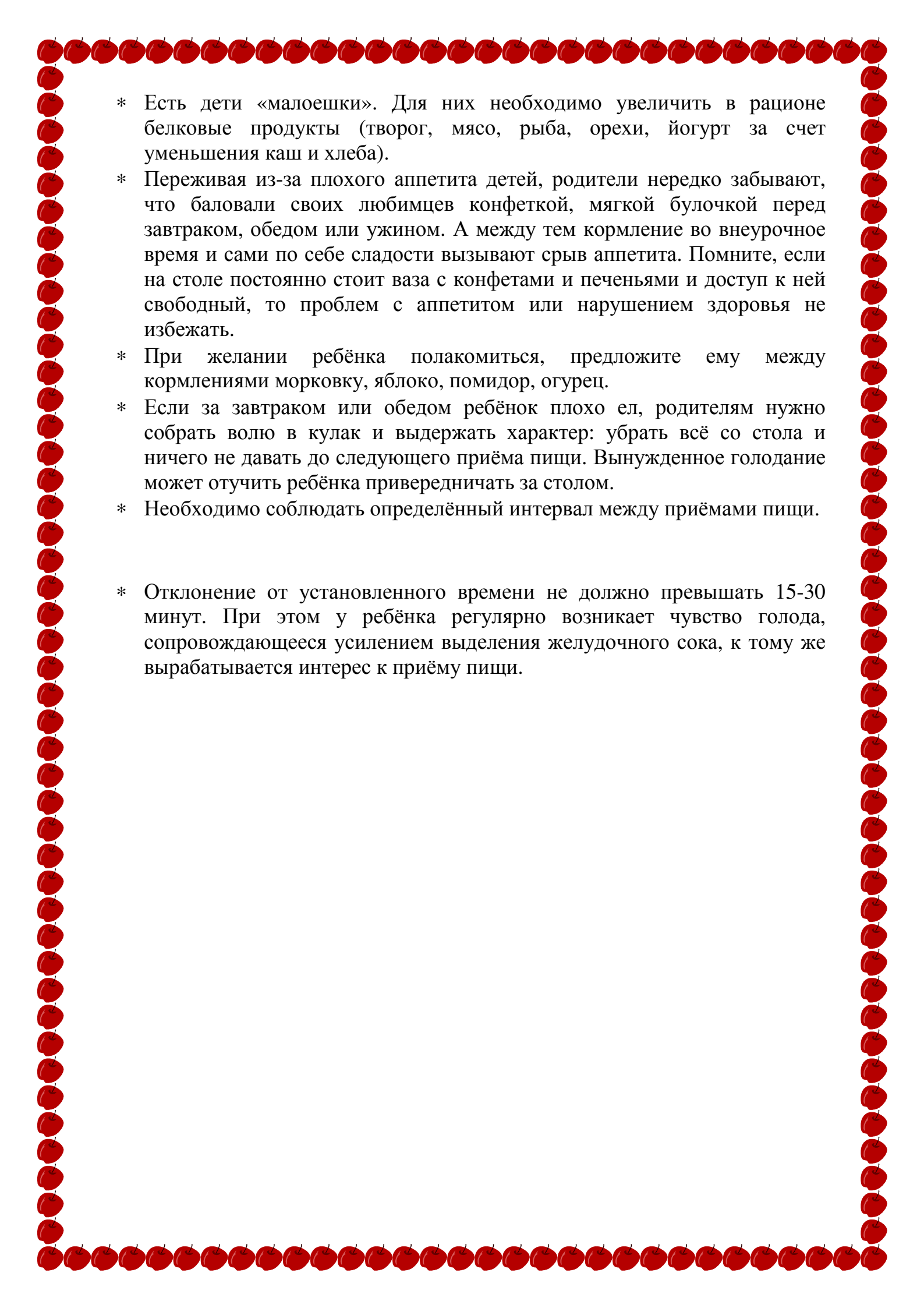
С этой целью в детских учреждениях принято вывешивать ежедневное меню, чтобы родители могли с ним познакомиться. Забирая ребёнка домой, не забудьте посмотреть меню и постарайтесь дать ему дома те продукты и блюда, которые он не получал днём.

В выходные и праздничные дни лучше приготовить ему такое питание, которое он обычно получает в детском саду, используя аналогичный набор продуктов. Не следует закармливать его в эти дни сладостями и деликатесами. Очень часто после праздников работники детсадов жалуются на плохой аппетит ребёнка.

Утром перед отправлением ребёнка в детский сад не кормите его, так как он будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, дайте дома стакан кефира или яблоко.

### Что делать, если ребёнок плохо ест?

- \* Выяснить, не может ли это быть связано с каким-либо заболеванием или однообразием приготовленной пищи.
- \* Не торопите ребёнка, пусть он хоть и медленно, но справляется с блюдом, медленно пережёвывает пищу.
- \* Некоторые дети пьют во время еды много воды, что снижает объём потребляемой пищи и её усвоение. Однако при плохом аппетите разрешите малышу запивать небольшими глоточками густую и твёрдую пищу.
- \* Не прибегайте к кормлению насильно. Если ребёнок отказывается от еды, лучше пропустить одно кормление вообще, чем настаивать и доводить его до слёз. Не кормите с уговорами, с развлечениями, во время игры.
- \* Не ведите разговоров при ребёнке о плохом аппетите и о своих переживаниях по этому поводу. Он может привыкнуть к таким разговорам и действительно будет капризничать и отказываться от еды. В то же время, если малыш съел всю предложенную ему еду, похвалите его.
- \* 2-3 часа перед обедом необходимо гулять с малышом - «нагулять аппетит».

- 
- \* Есть дети «малоешки». Для них необходимо увеличить в рационе белковые продукты (творог, мясо, рыба, орехи, йогурт за счет уменьшения каш и хлеба).
  - \* Переживая из-за плохого аппетита детей, родители нередко забывают, что баловали своих любимцев конфеткой, мягкой булочкой перед завтраком, обедом или ужином. А между тем кормление во внеурочное время и сами по себе сладости вызывают срыв аппетита. Помните, если на столе постоянно стоит ваза с конфетами и печеньями и доступ к ней свободный, то проблем с аппетитом или нарушением здоровья не избежать.
  - \* При желании ребёнка полакомиться, предложите ему между кормлениями морковь, яблоко, помидор, огурец.
  - \* Если за завтраком или обедом ребёнок плохо ел, родителям нужно собрать волю в кулак и выдержать характер: убрать всё со стола и ничего не давать до следующего приёма пищи. Вынужденное голодание может отучить ребёнка привередничать за столом.
  - \* Необходимо соблюдать определённый интервал между приёмами пищи.
- 
- \* Отклонение от установленного времени не должно превышать 15-30 минут. При этом у ребёнка регулярно возникает чувство голода, сопровождающееся усилением выделения желудочного сока, к тому же вырабатывается интерес к приёму пищи.