

Питание и здоровье дошкольника.

Как известно, у большинства дошкольников два дома. Это детский сад, где они завтракают, обедают и полдничают, и родительский, где они только ужинают. Исключение составляют выходные дни, когда вся семья дома. Многие родители, считая, что в детском учреждении их детей кормят недостаточно, всякий раз стараются организовать ужин поплотнее. В тоже время ужин должен составлять 20 % от суточной энергетической ценности и обязательно включать горячее блюдо (овощное, крупяное, творожное) и питье в виде молока, кефира, чая.

Сейчас ассортимент всевозможных сладостей весьма широк – конфеты, торты, пирожные, мороженое, фруктовые соки, печенье и т.д. И все это поглощается нами, взрослыми и детьми, в невероятных количествах. Даже гуляя по улице, находясь в общественном транспорте, дети сосут леденцы, едят печенье, мороженое. Детей с яблоком или морковкой в руках практически не встретишь. Между тем вкусовые ощущения и привычки у человека зарождаются именно в раннем возрасте, до пятилетнего возраста. От того, насколько ребенок привыкнет к той или иной пище, будет в дальнейшем зависеть характер его питания. Надо, чтобы дети любили все в меру.

Для поддержания нормального аппетита важно, чтобы ребенок чаще бывал на свежем воздухе, играл в подвижные игры, приобщался к спорту и труду. Для повышения аппетита каждое блюдо должно быть красиво оформлено, каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше с сырых, свежеприготовленных салатов; лучший способ приготовления еды — на пару, в духовом шкафу, в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от многих болезней; пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде; внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита. Здоровье детей прежде всего в руках родителей, и поэтому именно от них в первую очередь зависит воспитание у ребенка культуры питания.

Немного о жевательной резинке. Очень часто можно увидеть, как родители дают детям жевательную резинку вместо лакомства. Жевание ведет к выделению желудочного сока, который нужен для переваривания пищи, что может привести к повреждению слизистой оболочки желудка.