# Родительское собрание во второй младшей группе.

Тема:

« Питание детей дошкольного возраста».

« Дизайн детских блюд».

Воспитатель: Бабынина Е.А.

 Одним из важнейших факторов, определяющих жизнедеятельность и здоровье человека, ***является питание****.* Применительно к детскому возрасту значение питания многократно возрастает, т.к. питание обеспечивает не только жизнедеятельность ребенка, но и его рост и развитие.
Здоровое, рациональное и сбалансированное питание обеспечивает гармоничность и оптимальные темпы роста и развития ребенка, устойчивость к заболеваниям и неблагоприятным факторам окружающей среды.

**Основные рекомендации по питанию детей от 3 – 7лет.**

К трем годам ребенок может питаться, как взрослый человек, без существенных ограничений. Разумеется, как и во взрослом здоровом питании следует избегать острых, соленых, жареных блюд. Отдавать предпочтение щадящему способу приготовления продуктов, вводить в рацион как можно больше продуктов, богатых белками, витаминами.

 С третьего года жизни необязательно готовить для ребенка отдельно, могут быть использованы блюда с общего стола: каши, супы, пудинги, гарниры, котлеты и др. Трехлетние дети могут получать мясо, нарезанное кусочками, в поджаренном виде. Острые приправы заменяют сливочным и растительным маслом или сметаной, из рациона исключают крепкий чай и натуральный кофе, не рекомендуется также какао и шоколад. В состав пищи должно входить определенное количество шлаков, которые необходимы для правильного функционирования желудочно - кишечного тракта.

**Основные принципы питания детей – правильные пищевые привычки.**

Очень важно сформировать у ребенка правильные пищевые привычки, заложить принципы здорового питания, которые в последующем будут способствовать сохранению его здоровья. Процесс формирования этих привычек будет более успешным, если семья придерживается принципов здорового питания.

1.В рационе ребенка ежедневно должны присутствовать разнообразные продукты, в значительной степени овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде.

2. Рекомендуется выбирать нежирные сорта мясо, птицу (без кожи ), рыбу, яйца, печень, а также иногда заменять мясные продукты бобовыми: фасолью, горохом, чечевицей.

3. Несколько раз в день ребенок должен получать хлеб, крупы, макаронные изделия и картофель. Эти продукты составляют основу питания.

4. После трехлетнего возраста рекомендуется молоко и молочные продукты с пониженным содержанием жира.

5.Для профилактики йододефицитных состояний при приготовлении пищи лучше выбирать йодированную соль.

6.Для сохранения здоровья зубов необходимо ограничить потребление сладких напитков, сладостей, рафинированного сахара.

7.Рекомендуемое количество кормлений не менее 5 раз в день; три основных приема пищи и два дополнительных в виде второго завтрака и полдника.

8. Пища должна быть приготовлена безопасным и гигиеническим способом. Пища должна даваться ребенку не позднее, чем через 30 мин после приготовления.

**Продукты в детском питании**.

*Молоко* – особенно ценный продукт в питании детей. В состав молока входят белки, жиры, углеводы, витамины. Количество вводимого детям молока в возрасте от трех лет и старше 500 – 600 мл. ***Излишнее количество молока* *понижает аппетит.*** В суточнуюнорму молока можно включать кефир, ряженку. Очень полезны **творог и** сыр, богатые белками, солями кальция и фосфора.

*Мясо и рыба*, благодаря большому содержанию в них полноценных белков, являются ценными продуктами. В детском питании следует также использовать субпродукты (почки, печень), которые содержат фосфорные соединения, благоприятно влияющие на центральную нервную систему. Рыба по своим питательным свойствам равноценна мясу, является источником легкоусвояемых полноценных белков.

*Яйца*, содержат полноценный комплекс белков, жиров, витаминов: А, В1, В2, Д, Е.

*Масло* в питании детей используется преимущественно сливочное. Детям после трех лет допустимо вводить в рацион топленое коровье масло.

*Фрукты и овощи*. Ассортимент фруктов и овощей должен быть самым разнообразным, и зависит от сезона. При отсутствии свежих овощей и фруктов следует употреблять замороженные, консервированные, квашенные, сушенные.

*Крупы*  в питании детей должны быть представлены в разнообразном ассортименте. Белки, входящие в состав круп, макаронных изделий обладают более низкой питательной ценностью, однако в сочетании с продуктами животного происхождения этот недостаток устраняется.

Ценным продуктом питания является *мед*, который, кроме углеводов, содержит минеральные вещества, витамины. Мед легче, чем сахар переваривается и легче всасывается.

**Следует исключить следующие продукты:**

- Сало

- Маргарин

- Жирные сорта мяса, рыбы

- Утка, гусь

- Острые, соленые продукты

- Копченые колбасы

- Уксус

- Мороженное

- Орехи

- Шоколад

- Напитки, содержащие химические добавки.

**Плохой аппетит – как с ним бороться.**

*Хороший аппетит* – показатель здоровья ребенка.

 Однако плохой аппетит наблюдается и у совершенно здоровых детей.

- Плохой аппетит у детей может быть связан с пониженной секрецией слюнных желез, это подтверждает и затрудненность глотания.

- Большое значение для нормального аппетита имеет правильно организованный режим сна и прогулки на свежем воздухе.

- Не следует прибегать к различным уловкам, запугиваниям или насильственному кормлению.

- Кормление ребенка в обстановке нервозности и суеты, которую создают родители, далеко не способствует улучшению аппетита.

**Золотые правила хорошего аппетита.**

1.Нужно стараться кормить детей любого возраста всегда в определенные часы.

2.Ребенок должен садиться за стол в спокойном состоянии.

3.Чтобы настроить малыша на еду, перед каждым кормлением соблюдают определенный «ритуал»: приготавливают место для еды, моют руки.

4. Никогда не давайте между кормлениями или перед едой различные сладости и мучное, даже сладкий чай, т. к они снимают возбудимость пищевого центра.

 Но порой бывает очень трудно заставить ребенка кушать, даже соблюдая все правила, но интересно оформленные блюда вызовут у деток аппетит. Давайте делиться идеями оформления детских блюд!