

Консультация для родителей

«Здоровое питание – детишек процветание»

Дети – наше будущее! Чтобы в будущем они были здоровыми и успешными, нам необходимо привить им привычки здорового образа жизни, в том числе привычки здорового питания. Это наша главная задача на сегодняшний день, ведь именно в дошкольном детстве формируются все привычки, навыки. Нам необходимо приложить усилия, чтобы они не стали «вредными».

Актуальность данной проблемы обусловлена еще и тем, что дети старшего дошкольного возраста не могут оценить полезность «здоровой» пищи, а их вкусовые предпочтения часто не совпадают с требованиями полноценного рационального питания.

Прилавки современных супермаркетов и магазинов просто ломятся от разнообразия продуктов. Дети, увидев яркую, красочную рекламу на телевизоре, не могут пройти мимо заветного Чупа-чупса или Фанты. А родители готовы на все, только бы чадо не устроило скандал.

Мало кто из родителей задумывается над тем, что это нездоровая пища, а если и задумывается, то лишь на минуточку: «Ну, что такого, если я разок куплю ему Кока-колу?». А знаете ли вы, что в таких продуктах, как Чипсы, Чупа-чупс, Кириешки, Скитлс, сладкие газированные напитки и т.п., содержатся вещества, вызывающие привыкание? Это разные пищевые добавки, усилители вкуса, ароматизаторы, красители, консерванты. В этих продуктах нет ничего, чтобы могло пойти на пользу ребенка. Наоборот – они очень опасны для его здоровья!

Накапливаясь в организме, эти вещества могут вызвать аллергию, заболевание желудочно-кишечного тракта, и наконец, ожирение и болезни сердца.

Также проблемой нашего времени стал Фаст фуд – продукты быстрого питания. Чем он опасен? Тем, что готовят быструю еду из дешевых, некачественных, ненатуральных продуктов. От того и такая низкая привлекательная цена. В данных продуктах также содержатся ароматизаторы и усилители вкуса. Если употреблять фаст фуд постоянно, проблемы со здоровьем обеспечены. Стоит ли говорить о том, что детям вообще не нужно употреблять такую пищу.

Понятно, что загруженность родителей порой не дает времени на приготовление еды. Но не будем забывать, что мы говорим о детях! Их рацион должен быть рациональным. Детей нужно приучать с младенчества к разным продуктам, чтобы они соответственно получали разные питательные вещества и витамины. От правильного питания зависит физическое, психическое развитие и иммунитет.

Будьте внимательны к своему ребенку, рассчитывайте его рацион. В детском саду в меню на каждый день вы можете видеть рекомендуемый ужин дома. Чаще покупайте ребенку фрукты. Осторожней будьте при покупке сладостей. Лучше ребенку полакомиться мармеладом, фруктовой пастилой, цукатами или сухофруктами.

В интернете существует множество рецептов десертов для детей, которые помогут вам отвлечь их от этих вкусно-вредных продуктов. Чаще говорите с ребенком о полезной пище и о вреде, который могут нанести здоровью вредные продукты. И, конечно, нужно научиться говорить ребенку НЕТ! Нет Чипсам, Чупа-чупсу, Кириешкам, Скитлс, Кока-коле и фаст фуду.

ДА овощам и фруктам, рыбе и мясу, сокам и компотам!

Чтобы воспитать у ребенка привычку к здоровому питанию и здоровому образу жизни, родителям нужно быть сильными, настойчивыми и терпеливыми. Для достижения результата вы сами должны стать примером. Это первое правило!

Здоровье вашего ребенка в ваших руках!