



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА

Как научить даже самого капризного ребенка есть правильно? Многим мамам этот вопрос покажется риторическим.

Маленькие дети, дошкольники очень активны и энергичны не сидят на месте и это нормально для детей 3, 4, и 5 лет, но они уже привередливы, особенно что касается еды.

Вот несколько советов от специалистов о том, как избежать детских капризов за столом.



А ЧТО В МЕНЮ

Дошколята, конечно, кушают то, что ест и семья — это вам любой педиатр подтвердит. Но это при условии, что питание в семье здоровое и в меру разнообразное.

Меню ребенка должно состоять в основном из здоровых продуктов, таких как постное мясо, птица, морепродукты, яйца и бобовые; зерновые продукты, такие как цельнозерновой пшеничный хлеб и крупы; по крайней мере, две порции молочных продуктов в день, и свежие или слегка обработанные фрукты и овощи.

Можно баловать ребенка лакомствами, но лучше в ограниченных количествах. Лучше не держать дома такие продукты как печенье и конфеты, чтобы не дразнить ребенка, но не переусердствуйте. Детям всегда интересно то, что нельзя.



Время для приема пищи

Прежде всего — регулярные семейные обеды, это важно для тех, кто меняет привычки питания в лучшую сторону. Обеды вместе развивают правильное поведение за столом и способствует развитию языка и разговорных навыков. Нужно свести к минимуму отвлекающие факторы, выключить телевизор и включить автоответчик, так вы показываете ребенку, что прием пищи — это удовольствие, и так воспитывается здоровое питание.

В то время как ритуал регулярного питания дома входит в привычку, ребенок может быть неаккуратен в потреблении пищи, так как он только осваивает эти навыки. Не ругайте малыша, воздержитесь от реплик типа “грязнуля”, “свинья”, чтобы не вызывать у ребенка стресс и не отбить желание питаться правильно.

Мартышка видит, мартышка делает

Хотите чтобы ваш ребенок ел печеный картофель вместо картофеля-фри и выбирал молоко, а не сладкие газированные напитки? Значит, вы должны стать примером.

Исследования показали, что дети перенимают привычки питания их родителей, начиная с раннего возраста. Не ждите, что ваш ребенок будет есть лучше, чем вы.

Малыши любят подражать взрослым, и они будут имитировать ваши привычки в еде, пусть они будут лучше и правильнее. Вызовите любопытство малыша, ставя на стол здоровую пищу. Скорее всего, он будет чувствовать то, что вы чувствуете, вы должны расширять его пищевые горизонты, но в то же время, вы должны вызывать минимум подозрений. Делайте для себя, и ребенок будет повторять за вами.

Принцип мартышки.

Вот некоторые примеры, которые помогут вам разнообразить детское меню в правильном питании:

- кус-кус вместо белого риса;
- сладкий картофель вместо белого картофеля;



- *вырезка без жира вместо жирного бекона;*
- *картофельное пюре можно сделать с обезжиренным молоком вместо картошки-фри;*
- *домашнее печенье вместо жирного печенья;*
- *йогурт вместо мороженого;*
- *нежирный сыр.*



Перекусы

Планирование меню и перекусов помогает обеспечить здоровое питание для дошкольников. Проблема — маленькие дети не всегда следуют строгим правилам еды. Заболевания, в том числе инфекции уха, простуды, усталость и изменчивое настроение, напрямую зависят от того, какую пищу потребляет ваш ребенок.

Здоровые перекусы между основными приемами пищи помогут заполнить пробелы в изменении привычек в питании. Хорошие перекусы из правильных и питательных продуктов помогут вашему сыну или дочери преодолеть чувство голода и не беспокоиться о своем желудке до следующего приема основной пищи. Если вы будете предлагать ребенку питательные и здоровые перекусы, вы можете быть уверены, что ваш ребенок не съест лишнего на ужин, что тоже не маловажно.

Кормить ребенка лучше в специально отведенном для этого места, желательно на кухне или в столовой. Садясь кушать, обратите внимание ребенка на еду, на то, чтобы он прислушался к своему чувству сытости.

Попробуйте эти питательные и вкусные закуски варианты для вашего дошкольника:

- *1/2 бутерброда;*
- *хорошо приготовленные овощи и нежирный соус;*
- *цельнозерновые крекеры и сыр;*
- *йогурт;*
- *фруктовый смузи;*
- *молоко;*
- *сваренные вкрутую яйца или яичница;*



- *сухие зерновые хлопья с молоком.*



Поддерживать здоровый вес

Ваш ребенок еще маленький, не поздно помочь ему контролировать его вес, вы должны подсказать ребенку, что и когда есть, но так же умейте прислушиваться к нему, это очень важно. Исследования свидетельствуют о том, насколько дети сами способны регулировать их питание, и как взрослые могут помешать этой врожденной способности.

Опыт проводился с дошкольниками, которым давали двойную порцию макарон с сыром, и дети ее съедали. Но когда исследователи дали детям возможность обслуживать себя самим, дети выбрали порцию, соответствующую своему возрасту: примерно 1/2 стакана для 3-х летних детей и 3/4 стакана для 4-х и 5-летних.

Ограничение смотреть телевизор во время еды (даже образовательные шоу), также улучшает питание дошкольников. Трехлетние дети, которые смотрели телевизор два или более часов ежедневно, страдают ожирением почти в три раза чаще, чем дети, которые смотрели меньше (по данным последних исследований в Архивах педиатрии и подростковой медицины).

Конечно, заманчиво разрешить ребенку смотреть телевизор, чтобы вы могли получить несколько минут для себя, но это плохая привычка для вашего перерыва.





Как преодолеть проблемы

Дети очень придирчивы в том, что касается еды. Они могут мешать вам переучить их правильно питаться, и разнообразить их меню в течение многих недель, несмотря на все ваши попытки. Вам будет сложно не ссориться с ними из-за этого, они будут требовать куриные наггетсы или макароны с сыром каждый день.

Велик соблазн приготовить пищу, которую ваш ребенок любит, и избежать скандала. Но призываем вас противиться этому и стоять на своем.

Опытные мамы сайта [MiniDetki](#) рекомендуют успокоиться, и продолжать закреплять новые и правильные привычки питания, предлагайте разнообразное меню, состоящее из хороших, здоровых продуктов. Большинству детей в конце концов надоедает противиться, и они начинают выбирать то, что дает мама.

Не переживайте, не беспокойтесь, когда ребенок продолжает выбирать один и тот же ограниченный рацион. Пока вы учите своего ребенка, как исправить его привычки, сохраняйте свой разум в покое. Включите так же в меню ежедневные поливитамины, подходящие для возраста малыша. Мультивитамины заполняют небольшие питательные пробелы в диете ребенка, особенно железа, которое важно для развития мозга, иммунной системы и поддержания энергии.

Начните с себя, и ребенок повторит за вами.

Источник <<file:///C:/Users/saydick/Documents/ПРАВИЛЬНОЕ%20ПИТАНИЕ%20ДОШКОЛЬНИКА.docx>>