

«Как надо кормить ребёнка»



Подготовила: инструктор по ФК
Повстянко Л.А.

Плохой аппетит у ребёнка –одна из частых проблем родителей. Но ведь голод и жажда – основные инстинкты жизни. И отказ вашего малыша от еды может быть вполне обоснованным, а ваше требование «съесть всё» абсолютно ошибочно. Поэтому стоит разобраться в этом вопросе и понять для себя, как не надо кормить ребёнка.



1. Кормите ребёнка по режиму.

В детских учреждениях это правило действует всегда.

Там заведён строгий график питания.

Придерживайтесь его и дома. Не позволяете детям таскать сладости и выпечку между основными приёмами пищи только потому, что им хочется вкусненького. Можно дать фрукт или овощ, стакан чая или компота, если чадо сильно просит есть, но не более. Тогда ко времени обеда или ужина малыш будет голоден и съест всё, что ему дадите.



ЗАВТРАК

ПЕРЕКУС

ОБЕД

ПЕРЕКУС

УЖИН

Режим питания

- 7:00 – 7:30 завтрак
- 10:00 – 10:30 перекус (второй завтрак)
- 13:00 – 14:00 обед
- 16:00 – 16:30 полдник
- 19:00 – 20:00 ужин



2. Кормите ребёнка правильной, здоровой пищей.

Чем позже он узнает, что такое чипсы, хот-доги, гамбургеры и другие прелести фаст-фуда, тем лучше. Такой еды вообще не должно быть на семейном столе. Если уж очень хочется – водите ребёнка в пиццерию или Макдональдс один раз в месяц, а лучше в год. Готовьте все блюда сами и старайтесь не покупать полуфабрикаты.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



1 группа –
злаки
и картофель

2 группа –
свежие овощи
и фрукты

3 группа –
белковая

4 группа –
жиры и
сладости



Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

20%

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%

3. Не принуждайте ребёнка доедать всю порцию.

Это пищевое насилие. Оно может выглядеть и как милые уговоры: «за маму, за папу, за зайчика» и пр. Тем не менее смысл остаётся всё тем же – вы заставляете малыша есть через силу. У каждого человека, даже маленького, есть своя норма потребления пищи. Иначе он может растянуть себе желудок и со временем привыкнет есть больше необходимого. А это уже грозит ожирением.



4. Не накладывайте ребёнку большие порции.

Разовый объём пищи должен быть примерно с его кулак. Поэтому одолеть большую тарелку супа и гору второго детям просто не под силу. Уймите своё материнское рвение накормить чадо «до отвала» вашим вкуснейшим обедом. Ему это не надо.



5. Не торопите ребёнка во время еды.

Процесс должен протекать в неспешной и благоприятной обстановке. Нервозность, Быстрое глотание непрожёванных кусков могут привести даже к гастриту. Кроме того, не разрешайте детям смотреть программы по телевизору или видеопроигрывателю во время приёма пищи. Это вредно для пищеварения.



6. Не приучайте ребёнка к пищевым поощрениям.

Не стоит каждый раз за хорошее поведение или другой «подвиг» награждать маленького человека мороженым, шоколадом или вкусной булочкой. Так вы рискуете вырастить пищевого наркомана.



7. Прислушайтесь к пищевым потребностям ребёнка.

Конечно, это не касается конфет и шоколада. Эти продукты

Большинство детей готовы есть постоянно, во всяком случае

им так кажется. А вот

Поедание мела, яичной скорлупы, бананов в большом

количестве, любовь только к одному или двум

Видам продуктов должны вас насторожить. Обратитесь за

консультацией к врачу.

Скорее всего окажется, что у ребёнка острый недостаток

каких-либо витаминов или минеральных веществ.



Спасибо за внимание!