

Консультация для родителей «Наши друзья-витамины!».

Основными витаминами, способствующими повышению иммунитета это витамины **С, А, В6 и В1.**



Источники витамина С

Чтобы пополнить организм ребенка витамином С, необходимо вводить в его рацион такие овощи, как сладкий перец, который является лидером среди овощей по содержанию этого витамина; капусту, причем совершенно не важно, свежую или квашенную; яблоки, особенно с кислинкой, также очень богаты витамином С. Чтобы ребенок получил необходимую суточную норму витамина С, необходимо, чтобы он съел всего лишь один свежий сладкий перец или граммов 200 капустного салата. Лучше всего давать ребенку овощи в сыром виде, так как витамин С разрушается под воздействием высоких температур.

Источники витаминов А и В6

Морковь является настоящим кладом этих витаминов. Витамин А способствует укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к инфекциям. Витамин В6 также является отличным защитником иммунной системы, к тому же он играет важнейшую роль в формировании лимфоцитов (кровяных телец). Кроме моркови, эти витамины содержат такие овощи, как картофель, капуста, бобы, фасоль, горох, зеленый лук, шпинат. Однако необходимо учесть, что витамин А лучше усваивается при помощи жиров, поэтому салаты из этих овощей лучше всего заправлять растительным маслом.



Источники витамина В1 (тиамин)

Чтобы укрепить нервную систему ребенка, а также улучшить работу его пищеварительной системы, в рационе должны присутствовать такие овощи, как горох, фасоль, помидоры, шпинат. Суточная потребность в этом витамине не такая уж и большая, всего 2-3 мг, но его отсутствие может способствовать развитию различных заболеваний.

Чтобы максимально сохранить витамины и микроэлементы в приготовляемых овощах, их нужно правильно готовить. Мыть только в холодной воде, варить желательно в кожуре, а лучше на пару. Допускаются запеченные овощи.



Помните, именно осень самая благоприятная пора для витаминизации ребенка. В свежесобранных овощах и фруктах содержится максимальное количество витаминов и микроэлементов. Правильное питание, оптимальный режим, закаливание укрепят организм малыша, уберегут его от многих болезней.

Здоровья вам и вашему ребенку!

Консультация для родителей «Если у ребёнка плохой аппетит»

Одной из наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются современные родители в воспитании детей, является проблема, связанная с питанием ребенка, а в частности, его отказом от еды. Зачастую детей дошкольного возраста бывает очень трудно усадить за стол и заставить покушать, при чем как дома, так и в детском саду. Между тем, не стоит забывать, какое огромное значение имеет правильное и полноценное питание для роста и развития ребенка-дошкольника. Что же можно посоветовать родителям, чьи дети плохо кушают? Далее перечислены наиболее эффективные и неэффективные варианты решения данной проблемы.



Что НАДО делать:

1. Создавать семейные традиции. Являясь полноценным участником семейного обеда или ужина, ребенок, находясь на равных с остальными членами семьи (у него есть свое место за столом, свои посильные обязанности, например, расставить посуду или разложить салфетки)
2. Привлекать ребенка к сервировке стола. В зависимости от своего возраста, он может красиво расставить тарелки и кружки, разложить столовые приборы, салфетки и т.д.
3. Привлекать ребенка к готовке. Он может, например, помочь маме пересыпать крупу, налить воду в кастрюльку или раскатать тесто.



4. Играть с ребенком в игры, сюжет которых связан с приготовлением еды, например, устроить обед для мишки и его гостей. Пусть ребенок почувствует себя главным и ответственным за «кормление» любимых игрушек.
5. Вводить новые блюда в рацион питания ребенка очень осторожно и аккуратно. Внимательно проследить за реакцией ребенка на вкус и внешний вид новой для него еды.
6. Личным примером демонстрировать удовольствие от приема пищи.
7. Сделать кухню местом, в котором ребенку приятно и комфортно находиться.

Что НЕ НАДО делать:

1. Заставлять ребенка есть, когда он не хочет.
2. Перекармливать ребенка и давать ему слишком большие порции еды. Лучше положить добавку, если ребенок попросит. А заодно не забыть удивиться и похвалить чадо.
3. Превращать обед в игру, развлекать ребенка сказками, книжками и игрушками. Это вредно и формирует у детей неправильное отношение к еде.
4. Запугивать ребенка, например, «Будешь плохо кушать – не вырастешь большой» и т.д.
5. Всегда предлагать еду только по своему выбору, игнорируя мнение ребенка.
6. Торговаться с ребенком («Пока не поешь, не пойдешь играть»).



7. Показывать свою крайнюю озабоченность, нервничать.
8. Громко жаловаться на плохой детский аппетит, особенно в присутствии ребенка.
9. Вести себя некорректно, например, тянуть ребенка за стол, когда он увлечен игрой или занят своими делами. Проявляйте уважение: предупредите ребенка заранее, что скоро обед, и дайте ему возможность доиграть спокойно.
10. Смотреть за едой телевизор.

Консультация для родителей «Питание ребенка осенью».

В природе осень — это подготовка к холодной зиме.

Правильное сбалансированное питание играет ведущую роль в сохранении здоровья вашего малыша.



Проблема правильного питания — одна из самых спорных. Немногие взрослые знают, как правильно питаться им, а тема детского питания — гораздо сложнее.

Питание детей от года до трех лет.

В этом возрасте рацион детишек значительно расширен. В этот период идет усиленный рост, детскому организму требуется больше энергии. Поэтому пища должна быть разнообразной.

В осенний период на первое место выходят овощные супы, каши, отварное мясо и рыба. Ребенку нужно давать фрукты, ягоды, богатые витамином С. Например, цитрусовые, яблоки, шиповник, клюква, смородина.

Каждый помнит себя в детстве, когда хотелось конфет (вафель, печенья, мороженого), а давали суп, и споры за столом были неизбежны. Как же правильно кормить ребенка? Предлагаем придерживаться сезонного стиля питания. Что это значит?



Чем кормить ребенка осенью?

В этот период рекомендуется включать в рацион детей блюда из овощей и фруктов нового урожая. Осень очень богата на созревшие фрукты и овощи, которые являются главной кладовой витаминов и полезных микроэлементов. Поэтому в осенний период обязательно вводите в рацион своих детей овощи, такие как капуста, морковка, сладкий перец и многие другие.

Получив достаточное количество витаминов, организм ребенка будет лучше сопротивляться различным вирусным и инфекционным заболеваниям.

Консультация для родителей «Питание ребёнка вовремя болезни»

Любое заболевание характеризуется плохим самочувствием ребенка — недомоганием, кашлем, насморком, слабостью иногда и кишечными расстройствами. Всё это, безусловно, влияет на аппетит ребенка. Это связано с тем, что организм больше сил тратит на борьбу с заболеванием и ему пока «не до еды».



Родителям необходимо знать, что:

- питание обязательно должно соответствовать возрасту ребенка;
- во время болезни не рекомендуется вводить в рацион ребенка новые продукты;
- пища должна быть щадящей – жидкой или полужидкой;
- еду необходимо предлагать небольшими порциями, а количество кормлений увеличить;
- если ребенок отказывается есть, пусть больше пьет жидкости (воду, компот, морс, чай, отвар шиповника).

**В период болезни из рациона питания ребенка необходимо
исключить:**

- трудноперевариваемые продукты (жирное мясо, свежие овощи и фрукты);
- вредные для печени продукты (жирные молочные продукты, шоколад, растительное масло, сало, кондитерские изделия);
- грубую пищу, которая может повредить слизистую — орехи, семечки, сухари, твердое печенье.



Во время болезни ребенку необходима еда, которая хорошо усваивается ослабленным организмом. Отлично подойдет куриный бульон, овощные супы, тушеные и отварные овощи.

В питании больного ребенка должен присутствовать животный белок, так как он является строительным материалом для защитных антител. Им богато нежирное мясо – телятина, говядина, постная свинина. Для супов используйте вторичные бульоны из мяса индейки, кролика, грудки курицы.

Во время болезни хорошо выручает йогурт, особенно домашнего приготовления, с добавлением ягод.

Больной ребенок испытывает потребность в витаминах. Можно делать витаминные напитки из шиповника, ягод, варить кисель, компот из сухофруктов, ягодные морсы.

Для повышения аппетита блюда желательно красиво оформить, чтобы у ребенка сразу возникло желание его съесть.

На стадии выздоровления питание также играет важную роль — в этот период организму необходимо набраться сил. Пища выздоравливающего малыша должна быть богата энергией, содержать минералы и витамины и хорошо усваиваться.

Как только симптомы болезни отступят, не спешите набрасываться на ребенка с усиленным питанием, на восстановление пищеварения понадобится еще некоторое время. Продолжайте соблюдать диету, добавляя в нее нежирное мясо и рыбу, сыр, яйца, вареные овощи и фрукты.



Идеально подойдут запеканки, пудинги, паровые котлетки, овощные супы. В рацион необходимо вводить свежие фрукты и овощи и не забывать про кисломолочные продукты, которые помогут восстановить нарушенную микрофлору кишечника. Пусть в этот период питание будет дробным.

Важно!

При кормлении больного ребенка родители должны помнить, что кормить его через силу нельзя!

Будьте здоровы!