

Осторожно ФАСТФУД!!!

Привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чинсы... Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту удобно – быстро съесть.



Чем опасен фастфуд?

- Фастфуд, высококалориен, что приводит к ожирению и связанным с этих болезней!
- Фастфуд зачастую богат канцерогенными транс-насыщенными жирами (маргарин, комбиджир),
- Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т. п. опасно не только своей калорийностью, но и повышением риска развития диабета и прочих болезней.
- Фастфуд опасен для нервной системы человека: богатая сахаром и насыщенными жирами, (а также пищевыми разрыхлителями красителями, ароматизаторами) приводит к повреждению структуры мозга, разрушают нервные ткани и запускают воспалительные процессы.



- Поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке. В результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям.

Ищем компромисс.

Если родители крайне негативно относятся к любой вредной пище и фастфудам в частности, но ребёнок никак не желает отказываться от походов в известные рестораны быстрого питания, решить проблему можно, но действовать необходимо последовательно. В вопросе отучения чада от вредной еды должна принимать участие вся семья.



В первую очередь родителям необходимо проработать стратегию своего поведения. К примеру, нужно сразу решить насколько частыми могут быть походы в рестораны быстрого питания. Возможно, стоит договориться с ребёнком, что вместо гамбургера он съест блинчик, который менее вреден. Список запретов и правил не должен быть очень длинным, но распространяться он должен на всю семью без исключений.

Если уговорить ребёнка отказаться от фастфуда полностью – это просто невыполнимая задача, всегда можно приготовить ему те же гамбургеры дома. По крайней мере, так родители всегда могут быть уверены в качестве еды. Кроме того, домашние, питательные сэндвичи могут стать отличным вариантом для перекусов.

Берегите здоровье своих детей!

Родителям на заметку!

О культуре питания.

Культура правильного питания должна прививаться с самого детства! Ребенок рождается в определенной семье и получает в ней ту, культуру питания, которую прививают ему родители. Если взрослые не слишком озабочены вопросом здорового питания, то и ребенок, соответственно, будет тянуться к вредным продуктам и привычкам.



Своим примером ребенка надо научить правилам поведения за столом – **сидеть прямо, не разваливаться, не болтать ногами, не шуметь, не играть во время обеда.** Нужно научить пользоваться столовыми приборами. Ребенку нужно объяснить, что, беря пищу с общего блюда, **нельзя перебирать куски**, а следует брать те, которые расположены удобнее и ближе к нему. Надо объяснить, почему **нельзя набивать пищевой полный рот, разговаривать во время еды.**

Важно в воспитании ребенка уже в дошкольном периоде – воспитывать **уважение к хлебу**, к пище. Рассказывайте ему, что все продукты питания создаются трудом многих людей. Необходимо воспитать в ребенке **привычку поддерживать порядок и чистоту на обеденном столе**. Ребенок должен знать, **что есть нужно только за столом**, а не на ходу, в магазине, в транспорте и т. д.



В дошкольном возрасте процесс питания закладывает **основу нравственного воспитания детей**. Готовя отдельно для ребенка самые вкусные блюда, отдавая за обедом ему лучшие кусочки, родители невольно способствуют развитию в нем эгоизма и сознания своей исключительности. Ребенок должен получать за столом такую же пищу, как остальные члены семьи.

Организация детского питания напрямую связана со **столовым этикетом** и формированием у детей **культуры поведения за столом**. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе. Задача воспитателей и родителей – научить дошкольника правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами.



Навыки поведения за столом приобретаются с раннего детства. Ребенок уже с пяти – шести лет должен уметь правильно пользоваться вилкой, а с семи лет и ножом, должен знать, как и что этим ножом можно резать и как есть

Коротко напомним о основных правилах поведения за столом:

- -обязательно мыть вымыть руки перед едой;
- -правильно сидеть во время еды;
- -аккуратно есть;
- -тщательно, бесшумно пережевывать пищу;
- -уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- -уметь правильно накрыть на стол.

Не следует допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Они приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно находятся дети.



Уважаемые родители, давайте вместе воспитывать культуру питания у наших детей, чтобы они были здоровы и счастливы!

Родителям на заметку!

"Организация здорового питания детей дошкольного возраста дома"

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.



Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др., можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т. е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.



Дети, находящиеся в дошкольном учреждении в дневное время (*в течении 9-10 часов*) получают трёхразовое питание (завтрак, обед, полдник, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.

Организация питания в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе.

Правильное питание детей дома в выходные дни.

- Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота, бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины, травяного чая или настойки шиповника (*витамин С*))
- Между завтраком и обедом ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.
- Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В, компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.



• Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не передал, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

• На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

• Желательно исключить из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

• Ужин подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры, сладкий чай).

• Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.



Приятного вам аппетита!

Родителям на заметку!

Рекомендации при приготовлении пищи дома.

Контролировать потребление жира:

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;
- не использовать дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром, они содержат большое количество животного жира и мало белка;
- использовать в питании нежирные сорта рыбы, применять нежирные сорта мяса, молока и молочных продуктов.



Контролировать потребление сахара:

-сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролировать потребление соли:

- норма потребления соли составляет 3-5 г в сутки в готовых блюдах. Избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, отекам. Используйте соль с пониженным содержанием натрия. Ограничивайте употребление мясных копченостей. Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение.



