

Правильное питание



Здоровье детей в руках взрослых:
...Ценить прекрасное, отдавать всего себя чему-то,
оставить мир после себя чуть-чуть лучше,
хотя бы на одного здорового ребенка,
знать, что хотя бы одному человеку на Земле
стало легче дышать от того, что ты жил...
(Р. Эмерсон)

6 Правил здорового питания для детей

1. «Считается каждый кусок»:

- Все, что кушает ваш ребенок должно быть питательно. Дети могут быть капризными и непоследовательными в приеме пищи, поэтому вам необходимо удостовериться, что то, что они едят, действительно полезно для них.

2. «Исключите слово «десерт» из своего обихода, и осторожно используйте слово «угощенье»:

- Пусть десерты будут здоровыми (а не только приносящими радость), чтобы такие продукты, как фрукты, орехи, йогурт стали частью рациона питания, а не наградой за окончание пищи. Угощать можно всеми полезными продуктами.

3. «Будьте упорны, а не настоятельны»:

- Ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобиться время. Вводите новые продукты постепенно, чтобы ребенок мог привыкнуть к ним. Никогда не настаивайте на том, чтобы ребенок попробовал что-то, чего ему не хочется пробовать, и, конечно же, никогда не настаивайте на том, чтобы он доел до конца.

4. «Не нарушайте правила, которым следовали наши родители»:

- Если пища здоровая, и вы позволяете ребенку экспериментировать с ней не так уж часто, вы добьетесь того, что у вас не будет возникать проблемы с детьми из-за еды. Пусть ваш ребенок сам придумает себе блюдо из здоровых продуктов на его вкус.

5. «Каждому человеку нужен завтрак»:

- Завтрак является самым важным приемом пищи для многих детей. Пропущенный завтрак может сказаться на всем остальном дне и может стать причиной того, что ваш ребенок будет слишком усталым, чтобы кушать, или же слишком голодным, чтобы уснуть.

6. «Учитесь у своего ребенка»:

- Нашим детям известно намного больше, чем нам зачастую кажется. Желудок может подсказать своему владельцу о том, когда следует кушать, и сколько нужно кушать. Пусть ваш ребенок прислушается к требованию своего организма. Научитесь иногда следовать правилам своего ребенка, они могут вас удивить.

«Здоровье – это все, но все без здоровья – ничто».
(Сократа)

Сообщение подготовил:
воспитатель группы «Львята» Котовская Е.И.