

## «Консультация для родителей «Правильное питание для школьников»»

Чем мы **питаемся**? Что такое пища? Это чаще всего, то, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли мы и наши дети. Но важно вовремя обратиться к рациональному **правильному питанию**. Именно наш пример ляжет в основу будущей культуры **питания ребенка**. И мы сформируем его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от чего будет зависеть его будущее здоровье.

**Важно правильно организовать питание детей и выполнять правила правильного питания:**

7 великих и обязательных не:

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого *«откармливания»!* Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.

3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (*например, неограниченные дозы варенья или мороженого*). Не должно быть пищевых принуждений, но

должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет **правильно – так**, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Чтобы соблюдать эти **правила необходимо помнить**, что **питание** для ребёнка – это источник энергии, а **правильное**, качественное отношение к **питанию** - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, или избыточное **питание** ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения, предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты **питания в школьном** возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

Для обеспечения **правильного питания** необходимы следующие условия:

а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (*белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины*);

б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для **правильной** переработки этих пищевых веществ;

в) рациональный режим **питания**: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Детям **школьного** возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большими тратами энергии, повышенный обмен веществ, совершенствование индивидуальных и интеллектуальных способностей, развитие эмоциональной и психологической сферы.

Основным принципом **питания школьников** должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. И 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. Исключение из рациона ребёнка этих продуктов или

избыточное употребление каких-либо из них приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Для рационального **питания школьников необходимо правильно подобрать продукты**, но это не главное условие.

Режим **питания**, 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, но не следует забывать, что частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Организация **питания** предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Первый прием пищи – завтрак, должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 300г, включая напитки и получает его ребёнок через 30 минут после ночного сна.

В рационе завтрака должна быть молочная каша, сыр и сливочное масло.

Между завтраком и обедом (ребенок должен получать свежие соки или фрукты).

Обед составляет 35% дневного рациона, куда входят: супы, салаты, гарнир, рыба, и мясные продукты, зерновой хлебец, компот из сухофруктов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переел, 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.

Полдник: кефир, йогурт, творожная запеканка, молочные супы.

Сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин желателен не позже, чем за 1,5 часа до сна: картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, сладкий чай.

Гармоничный рост, физическое и нервно-психическое развитие, устойчивость к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды, невозможно без здорового **правильного питания**. Кроме того, **правильно организованное питание** формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры **питания**.

Поэтому при организации **питания детей школьного** возраста необходимо учитывать, чтобы продукты были калорийны, и их рацион содержал необходимое количество **питательных веществ**: белки, жиры, углеводы.

Роль **питания** в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры **питания** и снижение его качества, как в семье, так и в детских коллективах.

Из этого следует, что для здоровья ребёнка необходимо организовать **правильное питание и использовать 5 правил правильной еды**:

**Правило 1.** Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

**Правило 2.** детей. Настроение во время еды должно быть хорошим.

**Правило 3.** Ребенок имеет **право** на свои собственные привычки, вкусы.

**Правило 4.** Ребенок имеет **право** знать о своём здоровье.

# Памятка для родителей

## Чему обучается ребёнок в игре?

1. Эмоционально вживаться в сложный социальный мир взрослых.
2. Переживать жизненные ситуации других людей как свои собственные.
3. Сделать для себя открытие: желания и стремления других людей не всегда совпадают с моими.
4. Уважать и верить в себя.
5. Надеяться на собственные силы при столкновении с проблемами.
6. Свободно выражать свои чувства.
7. Переживать свой гнев, зависть, тревогу и беспокойство.
8. Делать выбор.

## Правила игры для детей и родителей

### Игра научит нас:

- говорить с ребёнком на его языке;
- преодолевать чувство превосходства над ребёнком, свою авторитарную позицию;
- открывать для себя способ обучения через подражание образцам;
- любить детей такими, какие они есть;
- оживлять в себе детские черты: непосредственность, искренность, свежесть эмоций.

### Играя, мы можем научить детей:

- смотреть на себя со стороны;
- предвидеть стратегию ролевого поведения;
- делать свои действия, чувства понятными для играющих;
- доверять друг другу;
- стремиться к справедливости, преодолевать стремление не только доминировать, но и соглашаться, подчиняться в игре.

# Консультация для родителей «Чистим зубы ЧИСТО-ЧИСТО»

Заботиться о зубах малыша нужно с самого рождения. Вам потребуется щётка, паста и ... немного терпения.

Каждый месяц жизни ребёнка приносит **родителям** не только радость от того, что малыш правильно развивается, но и ставит перед ними новые задачи. Появление у крохи первых зубов заставляет задуматься: «Как ухаживать за молочными зубами? Когда ребёнку следует начинать их **ЧИСТИТЬ**? Как выбрать «*правильную*» зубную щётку для малыша?»

Важно понимать, что заботиться о зубах крохи нужно с момента их появления. Чтобы следить за гигиеной полости рта малыша, вам прежде всего потребуются специальная зубная паста и щётка.

Богатство выбора

Какие бывают зубные щётки для малышей?

На что следует обратить внимание при выборе?

Стоматологи подчёркивают, что самое главное в зубной щётке – это щетина. Она бывает натуральной или синтетической. Натуральную щетину сегодня используют крайне редко, так как она, по современным стандартам, недостаточно гигиенична. На органических волосках находит пристанище много опасных микроорганизмов, а сами щетинки слишком быстро расщепляются. Такая щётка ранит нежные дёсны ребёнка и скорее вредит, чем приносит пользу. Зубная щётка с синтетической «*головкой*» более предпочтительна. Лучше поискать такую, у которой искусственным нитям придана округлая форма. В стоматологии её считают оптимальной. Подобная модель не будет травмировать дёсны малыша. Надо учитывать, что синтетическая щетина бывает различной жёсткости. Для временных (*молочных*) зубов и полости рта детей до 6 лет рекомендуется только мягкая щётка.

Читаем этикетку

Аптеки и магазины предлагают множество зубных щёток, рассчитанных на разный детский возраст:

- для малышей до 2 лет;
- для ребятшек 3 – 6 лет;
- для школьников;
- для подростков.

Для самых маленьких выпускаются силиконовые щётки – напальчники, с помощью которых **родители** смогут удалить зубной налёт у ребёнка первого года жизни или помассировать ему дёсны.

Модели зубных щёток разнообразны, но главное их отличие – в размере «*рабочей*» части. Её длина не должна превышать ширину 2 – 3 зубов.

Форма зубной щётки бывает весьма причудливой. Обратите внимание на модели, у которых на **чистящей** области располагаются пучки щетинок различной высоты. По мнению специалистов, они очищают **зубы эффективнее**.

Если зубная щётка предназначена для годовалого малыша, то её ручка должна быть удобна и для взрослого – ведь не каждый ребёнок может справиться с нелёгкой гигиенической процедурой самостоятельно.

Для карапуза постарше рекомендуем выбрать щётку с ручкой, в **конструкции** которой учтены особенности строения детской кисти. Не советуем вам приобретать щётку, ручка которой выполнена в виде машинки или забавного животного. Разумеется, такие модели привлекательны для детей, но почти всегда **конструктивно неудобны**.

Не забывайте через каждые 3 – 4 месяца заменять этот важный предмет личной гигиены.

Перед первым использованием зубной щётки непременно обдайте её кипятком. В продаже есть щётки с «*индикатором годности*» - по мере изнашивания их щетинки меняют цвет. Хранить зубную щётку следует в вертикальном положении, а футляр использовать лишь для её транспортировки.

