

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



● Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куклу спать? Еда же без чувства голода и без удовольствия впрок не идет.

● Часто детей уговаривают съесть за маму, за папу, за деда, за бабу.... или даже принимают волевое решение: Не встанешь из-за стола, пока не доешь. А представьте, каково будет вам самим, если после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща? Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего.

● В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона.

● Свежие фрукты очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию.

● Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно. Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу.

● Сладости. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма.

В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. безо всякого ущерба для здоровья.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Питание должно содержать нужное количество белков, жиров, углеводов (1:1:3; 1:1:4), а так же минеральных веществ, витаминов, воды. Суточная калорийность пищи распределяется так – обед – 35-40%, полдник – 10-15%, завтрак и ужин – 25%.

Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребенок ел с аппетитом.

Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара. Насильственное кормление часто приводит либо к ухудшению аппетита, либо к систематическому перееданию.

Отрицательно влияют на аппетит одергивания «Не чавкай», «Не кричи».

Дружелюбный тон общения – вот условия успешного воспитания культуры приема пищи. Приучая к полной красивой сервировке стола – можно решить задачу положительного отношения к еде. Ребенок должен разумно и эмоционально положительно относиться к процессу приема пищи.



Осознанность и приятное предвкушение пищи – готовят организм к тому, чтобы она была усвоена с пользой.

Родители могут загадать загадки о питании, проводить здоровой пище, создавать ситуации.

продуктах
беседы о
проблемные

МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ПИТЬ ПЕРЕД ЕДОЙ

Некоторые дети любят пить перед едой. Иногда родители не дают воду перед обедом, опасаясь, что, выпив много жидкости, ребенок меньше съест. На самом деле вода, наоборот, способствует выделению пищеварительных соков. Конечно же, не стоит сразу выпивать целый стакан, достаточно сделать несколько глотков. Лучше, если это будет чистая или минеральная вода, разведенный чуть кисловатый сок или немного несладкого компота. Лучше выпить воду или другую жидкость примерно за 15-20 минут до основного приема пищи. Это возбуждает аппетит. Недаром многие врачи рекомендуют начинать прием пищи с жидкого блюда, что, кстати, охотно принимается детьми.



(Н.В. Васильева «Рецепты детского питания»)

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ РЕБЕНКА

Закаливание ребенка способствует укреплению его здоровья. Но важно правильно организовать этот процесс. Для этого вам рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Помните о самых доступных, но от этого не менее важных вещах: побольше прогулок на свежем воздухе; регулярное проветривание комнаты ребенка; сон при открытой форточке.
 - Не заставляйте ребенка выполнять те упражнения, которые вызывают у него негативные эмоции.
 - Повышайте нагрузку на организм постепенно. Не проводите «рискованных экспериментов», не заставляйте ребенка делать то, в чем сами сомневаетесь.
 - Сочетайте закаливание и прием витаминов (ягоды, фрукты; особое внимание «кислым» ягодам и фруктам: черной смородине, лимону, кислым апельсинам и яблокам и т. д.).
- Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. После полного выздоровления начните постепенно все с начала.
- Превращайте все процедуры закаливания в самые разные игры. «Подключайте» к ним любимые игрушки малыша и всю семью.



Следим за зрением и осанкой!

Современные дети растут и созревают быстрее, но их физическое здоровье слабеет. Не способствуя развитию ловкости и подвижности, сидячий образ жизни влечет за собой множество проблем со здоровьем. Поэтому с раннего возраста нужно объяснить ребенку, как правильно сидеть при письме или чтении, этот навык нужно постепенно довести до автоматизма.

Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья. При ее нарушении могут возникнуть искривление позвоночника и нарушение дыхания. Вследствие этого может ухудшиться зрение.

Правила красивой осанки и хорошего зрения:

- 1. стол и стул должен соответствовать росту и возрасту ребенка;**
- 2. на стуле, ребенок должен сидеть ровно и облокачиваться на спинку;**
- 3. в комнате должно быть естественное освещение, при пользовании настольной лампой свет должен падать с левой стороны;**
- 4. при рисовании и письме, ребенок должен сидеть прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперед, спина должна опираться на спинку стула;**
- 5. особенно следите за надплечьями, они должны быть на одном уровне, нельзя позволять ребенку опираться на одну руку;**
- 6. ограничить время пребывания за комп'ютером и телевизором, детям 2-3 лет, до 20-30 мин. в день;**
- 7. регулярные физические нагрузки согласно возрасту (спорт, плавание, танцы и тд.).**



ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот, резкая прибавка в весе.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

ВСЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ МОГУТ ГОВОРИТЬ О ТОМ,
ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ. ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ,
ЕСЛИ ОНИ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ РАНЕЕ



КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различны.

Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать или поиграть.

Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой – небольшой круг, совершенный по окрестным дворам, позволит ему перейти на вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что спортивные скорее способствуют перевозбуждению, а расслабляют занятия в спокойном ритме типа рукоделия, моделирования и другого ручного труда. Музыкальная школа – это тоже большая нагрузка для ребенка, склонного к перевозбуждению.

А лучше всего понаблюдать за собственным ребенком, почему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги) – то и является для него источником стихийной психотерапии.