

*Консультация для
родителей*

*Здоровье
на тарелке*



«За папу, за маму...»

Проблемы питания волнуют родителей детей любого возраста .

Чем и как кормить ребенка- дошкольника? Нужны ли сладости ребенку? К чему приводит неправильное питание?

Неправильное питание является причиной множества заболеваний –таких как диабет, (в связи с Чернобыльской катастрофой дети особенно подвержены ему), повышенное кровяное давление, заболевание сердца, рак, кариес зубов, ожирение и др.

Рацион ребёнка должен быть разнообразным , больше включайте в меню овощей, фруктов, круп. Отдавайте предпочтение постному мясу, рыбе, птице, бобам, гороху – ценным источникам протеина. Ограничивайте в рационе масло, жиры. Готовьте на растительном масле.

Умерьте употребление сладкого, используйте меньше сахара в выпечке и десертах.

Отдавайте предпочтение натуральным сокам , а не газированной воде и сладким напиткам. Не давайте ребёнку много варенья, джемов, желе и сиропов. Умерьте употребление сока. Научитесь ощущать приятный вкус несоленой пищи и научите этому ваших детей, меньше солите блюда, когда готовите. Ограничьте употребление маринованных продуктов. Давайте детям свежие и замороженные овощи вместо консервированных.

Наша пища должна быть целебным средством.

Меньше жарите, больше варите или лепите.

Употребляйте больше натуральной пищи в сыром виде и приучайте к этому детей.

Какие продукты подавать детям в связи с радиоактивным загрязнением нашего региона? Полезна свекла, яблоки, соки с мякотью. Особенно соки красных ягод, гречневая каша (чистая). Эти продукты способствуют выведению радионуклидов.

Приучите себя готовить маленькие порции. Горы еды на тарелках –путь к болезням. Пища хороша только в свежеприготовленном виде, поэтому откажитесь от привычки готовить пищу впрок . Прежде чем готовить мясо, птицу или рыбу, срежьте лишний жир. С курицы снимите кожу. В них находится основное количество холестерина.

Покупая кухонную посуду , обращайте внимание на материал, из которого она сделана , так как этот материал в микродозе будет присутствовать в пище.

Лучшие материалы для посуды –натуральные: чугун, дерево, термостойкое стекло, фаянс и глина. Причём глиняную посуду нужно перед употреблением прокипятить с уксусом, чтобы избавиться от свинца, входящего в состав глазури. Нежелательно пользоваться алюминиевой и эмалированной посудой. Т. К она выделяет соли тяжёлых эмалей (эмаль –при повреждении).

Хорошей считается посуда из нержавеющей стали (сплав никеля и хрома), из которой сделана посуда «Цептер».

Учите детей правильно пить воду. Общепринято после еды выпить какую-либо жидкость: кофе, сок, чай. Но при правильном питании все должно быть наоборот жидкость лучше всего пить за 15-20 минут до еды. В этом случае в полости желудка смывается лишняя слизь, и он подготавливается к работе. Можно пить через 1,5-2 часа после еды.

Очень полезен напиток. Который делается из заваренных кипятком плодов шиповника. Особый вкус появляется если заварить его в термосе и дать настояться часа 2-3. Не забывайте: шиповник содержит большое количество витаминов С, так нужного детям в зимнее и весеннее время.

Включайте в рацион питания проростки пшеницы, в них есть всё, что необходимо организму человека витамины, кислоты, ферменты, микроэлементы. Природа сконцентрировала в семени все самое главное и ценное.

