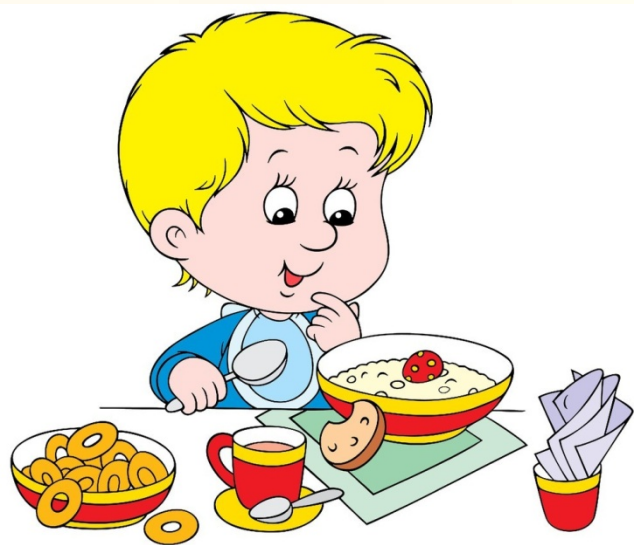


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД № 36 «ЛАСТОЧКА»  
Г.СВЕТЛОГРАД

**«Здоровое питание  
дошкольника. Лишние  
килограммы»  
( Консультация для родителей)**



Подготовил воспитатель  
МКДОУ ЦРР- ДС №36  
« Ласточка»  
Слюсарева Т.д.

## **Здоровое питание начинается в семье.**

Здоровое питание является одним из главных условий здоровья человека. И перейти на подобный образ жизни совсем несложно.

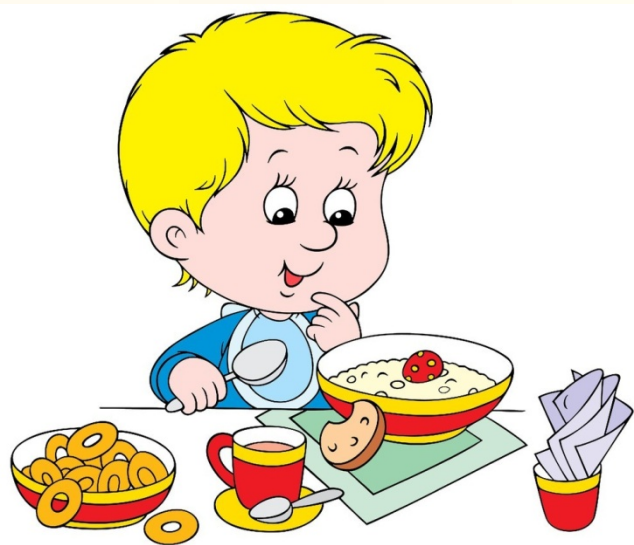
Необходимо придерживаться определенных правил:

1. Регулярные семейные трапезы.
2. Разнообразная полезная пища и закуски.
3. Необходимо быть образцом для ребенка и самому употреблять здоровую пищу.
4. Избежание ссор во время еды.
5. Привлечение детей к процессу приготовления

Задача сложная, ведь у родителей постоянно загруженный график и готовить после работы совсем сил нет, и выход фаст-фуд и полуфабрикаты. Но ради своей семьи стоит и постараться

### **Семейные обеды / ужины.**

Регулярные семейные обеды полезны и для детей и для родителей. В это время вместе собирается вся семья и появляется возможность пообщаться, узнать новости за день.



Семейные трапезы позволяют ввести в детский рацион новые продукты. Дети, регулярно обедающие или ужинающие с семьей, покупают меньше вредной еды (чипсы или сухарики и т.д.).

Дети, в особенности маленькие, кушают главным образом то, что есть дома. Поэтому важно, чтобы дома всегда были свежие фрукты и овощи для легких закусок.

Будет очень замечательно, если ежедневно с каждым приемом пищи на стол будут подаваться свежие фрукты или овощи, в сыром виде.

Запрещать полностью конфеты, жевательные резинки, чипсы, газированные напитки и т.д., не стоит, но надо ограничить

Просто прививайте ребенку привычку к правильному питанию. Кока-колу можно заменить свежевыжатым соком или вкусным компотом. Желе или домашнее мороженное могут быть альтернативой сладостям и т.д. Разумеется, полностью убрать вредные продукты из рациона ребенка нельзя, но снизить их число возможно. Вы можете, к примеру, сказать: "Вкусно, но я уже наелся, остальное лучше я съем в следующий раз".



## Ссоры во время еды

Бывает, что дети привередничают из-за еды или не едят совсем. Нужно сформировать правильное отношение к пище и к родительскому труду.

Можно воспользоваться следующими способами:

– Не давать перекусывать ребенку между основной едой, если он капризничает во время приемами пищи.

Будет лучше, если приемы пищи будут проходить в определенное время. – Не позволяйте ребенку кушать перед включенным телевизором и сами не ешьте.

– Не стоит уговаривать ребенка есть нелюбимую еду в обмен на любимый десерт.

– Введите правило – не спорить, не ссориться, не капризничать за столом.

Просите у детей помощи во время готовки. Многие с удовольствием помогут составить обеденное меню.

Пусть ребенок помогает готовить кушать, не надо ругаться, если у него что-то не получается. Если вы берете ребенка в магазин, пусть он помогает вам выбирать овощи и фрукты..



## Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна

Это обусловлено, с одной стороны, постоянным увеличением числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту. Родители многих тучных детей вовсе не испытывают огорчения по поводу неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес является главным признаком ожирения, а оно, в свою очередь, - серьезным заболеванием, в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным накоплением жира в организме.

Ожирением болеют все дети любого возраста, но пик заболеваемости приходится на 1-й год жизни, 5-6 лет и подростковый возраст. Ожирение - это превышение массы тела больше, чем на 10% от возрастной нормы. **Основными причинами его**

**являются:**

- элементарный фактор: избыточное питание матери в течение последней трети беременности. нерациональное искусственное вскармливание, ведущее к перекорму; питание, не сбалансированное по количеству белков, жиров и углеводов;
- конституциональное - экзогенная; связанная с обменом в жировых клетках в условиях, благоприятствующих отложению жира: неправильное питание, недостаточная двигательная активность и др.;
- эндокринная и неврологическая патология, наследственные синдромы с ожирением



Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:  
-при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы нормы массы и роста тела для различного возраста;  
-при помощи расчета избытка веса к "нормативной" массе тела  
Основной этап лечения - диетическое питание в сочетании с повышением двигательной активности

**Диета** зависит от возраста ребенка. Если он находится на грудном вскармливании, необходимо уменьшить количество кормлений (раньше переводить на пятиразовое питание, отказ от ночного кормления), чтобы сократить суточный объем пищи. В рационе ограничивают крупы, основной прикорм - блюда из овощей.

Детям постарше снижают калорийность пищи за счет ограничения углеводов и в меньшей степени - жиров.

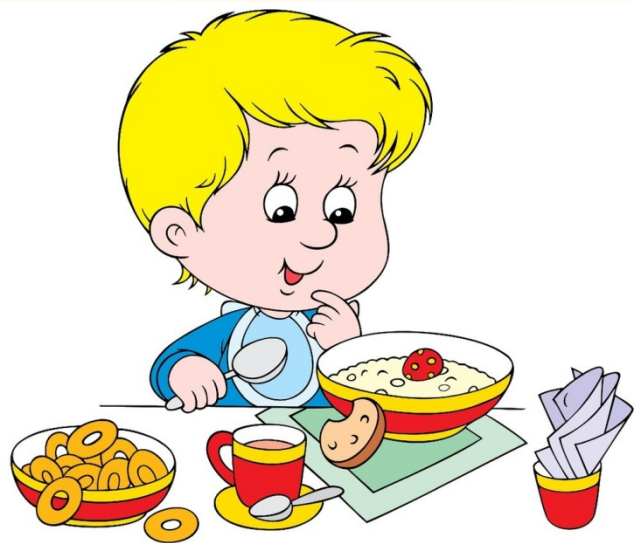


Усиление двигательной активности ребенка - обязательное условие для снижения массы тела ребенка. Большое значение имеет физкультура, активация двигательного режима, водные процедуры. Обязательны утренняя зарядка и вечерние прогулки, либо пробежки. Применяются массаж, гимнастика, солевые ванны.

## Рекомендуемый комплекс утренней зарядки

После 4-х лет дети хорошо усваивают предлагаемые им и физические упражнения. Если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам. Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо сделать от 3-х до 6-ти раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и умыться.

Делая зарядку, держаться прямо, голову не опускать, дышать свободно



**Потягивания с обручем.** Взять обруч, встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднять обруч над головой и сильно потянуться. Потягиваясь, сделать глубокий вдох. Опуская обруч, сделать выдох.

**Конькобежец.** Широко расставить ноги, руки заложить за спину, сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь, делать вдох, наклоняясь – выдох.

**Рыбка** Расстелить коврик. Лечь на грудь, руки вытянуть вдоль туловища, пальцы сжать в кулаки. Прогнуть спину, руки отвести назад с разжатыми пальцами (вдох). Затем расслабить мускулатуру, свободно лечь на коврик, сделать выдох

**Наклоны в стороны.** Взять обруч. Встать прямо, ноги - на ширине плеч, согнуть руки, заложив обруч за спину. Сделать наклон вправо, затем - влево. Обруч при этом должен быть плотно прижат к спине.

