***Рекомендації батькам щодо організації харчування дитини***



 **Раціональне харчування** — одна з основних умов здоров'я людини, її довголіття, плодотворної праці. Харчування повинно не лише покривати енергію, що витрачається дитиною, але й забезпечувати матеріал, необхідний для росту й розвитку всіх органів і систем організму. Досліджено, що процеси обміну речовин у дітей протікають значно інтенсивніше, ніж у дорослих. Адже вони більше рухаються і гуляють, що теж викликає значні енергетичні витрати.В їжі повинні обов'язково поєднуватися у правильному співвідношенні речовини, що входять до складу тварин людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, вода.



***Білки***є життєво необхідними речовинами й мають особливе значення в харчуванні дітей. Насамперед це основний пластичний матеріал, що йде на побудову кліток, тканин, органів. Необхідні вони також для утворення ферментів, гормонів, гемоглобіну крові, вони формують з'єднання, які забезпечують імунітет. Білки беруть участь у процесах засвоєння жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів. Особливо велика їхня роль у засвоєнні організмом вітаміну С. У дитячому харчуванні мають врахо­вуватися якісні показники білків.



 Найцінніший і найкорисніший для росту дитини тваринний білок. Достатня його кількість є в м’ясі, рибі, молоці, яйцях та іншому. Основними джерелами рослинного білка є хліб, крупа.

 ***Жири*** є джерелом енергії, вони необхідні для побудови клітинних оболонок, беруть участь в обміні речовин, відіграють роль запасного живильного матеріалу, забезпечують засвоєння багатьох вітамінів. Найбільш легко засвоюються організмом молочні жири (вершкове масло, вершки, сметана), сутужніше - свинячий, баранячий, яловичий жир, тому їх не рекомендується використати в харчуванні дітей дошкільного віку. Варто уникати надлишкового споживання жирів, тому що це може привести до ожиріння.



 ***Вуглеводи***– головне джерело енергії, разом з білками й жирами вони беруть участь в обміні речовин. Більша частина харчового раціону дитини складається з вуглеводів, добова норма вуглеводів в 4 рази більше, ніж жиру і білка. Вуглеводи втримуються в продуктах рослинного походження - крупах, картоплі, овочах, фруктах. Багаті вуглеводами цукор, хліб, мед, цукерки. Надлишкова кількість вуглеводів легко перетворюється в жир і нерідко є однією із причин ожиріння, а надлишок солодощів сприяє розвитку карієсу зубів.



 ***Мінеральні речовини***, що входять до складу харчових продуктів, діляться на макроелементи, (кальцій, калій, фосфор, натрій, хлор) і мікроелементи (фтор, цинк, мідь, йод). Особливе значення в харчуванні дітей надається солям кальцію й фосфору, які формують кісткову й зубну тканини, входять до складу гормонів, беруть активну участь в обмінних процесах. Кальцію властиво протизапальна й антиалергічна дія.

 **У щоденному раціоні дитини обов'язково мають бути вітаміни**. Вітаміни відіграють роль каталізаторів в обмінних процесах, вони необхідні для росту й розвитку кліток, тканин. Вітаміни вводяться з їжею. Як правило, вони не синтезуються в організмі. Вітаміни діляться на 2 групи: жиророзчинні (А, D, Е, К) і водорозчинні (С, В).



 ***Вода*** – необхідна складова частина раціону, вона входить до складу кліток і тканин, бере участь у процесах, що забезпечують життєдіяльність організму; з водою видаляються кінцеві продукти обміну. Вода в організм надходить із продуктами (особливо багато її втримується у свіжих фруктах і овочах), а також у вільному стані (чай, компот, суп). У добу кількість рідини, що надходить в організм дітей 3-7 років, повинне бути в межах 1,5-2 л. Потреба в рідині коливається залежно від сезону року, віку, індивідуальних особливостей дитини. Надлишкова кількість води не рекомендується, тому що це веде до перевантаження нирок, серця.

 **Якщо дитина не хоче їсти...**

 

 Один з найважливіших чинників формування здоров’я дитини – її ра­ціональне харчування. Про принципи здорового харчування, правильний добір і поєднання продуктів, їжу корисну, некорисну і шкідливу не раз уже писалося. А от психологічний аспект годування дошкільнят у багатьох батьків, і навіть педагогів, залишається поза увагою, хоча він позначаєть­ся на здоров’ї поряд з якістю їжі.

 Процес годування, прийому їжі дитиною для багатьох сімей – актуальна, болюча проблема, оскільки і для дітей, і для їхніх батьків це буває стресовою ситуацією, яка травмує психіку.Дехто свято вірить, що чим більше дитина з’їсть, тим здоровішою буде, що кожна ложка каші, навіть насильно “втрамбована”, дасть користь, зміцнить здоров’я. Як правило, прийом їжі дитиною починається весело, спокійно, але поступово за столом насу­ваються “хмари”, психологічна атмосфера стає де­далі напруженішою – спочатку вмовляння: *“З’їж за маму, з’їж за тата”*або*“Ще одну ложку каші з’їж,* *тоді підеш гратися”,* або *“Куплю нову іграшку”*, а потім доходить і до погроз. Часто дитина чує і таке: *“Я тебе сьогодні не люблю – ти не доїв суп”* або *“Сидітимеш за столом, доки все не з’їси”* тощо.

 Зрозуміло, що це вже початок протистояння між дитиною і дорослим: тут і сльози, і крики, і знер­вованість, і зіпсований настрій, як у дитини, так і в дорослого. Дитина після цього ще довго не може заспокоїтися, переживаючи болісний, щойно на­бутий життєвий досвід. Вона думає: *“У цьому світі навіть найрідніші люди мене не розуміють!”.*А мама або й вихователька, “втрамбувавши” в малого все, що вважали за потрібне, задоволені: “Дитя нагодоване!”. Маємо яскравий приклад до­рослого егоцентризму. Дивовижно, як рідна людина, мати, раптом стає “глухою”, “сліпою”, “бездушною” до своєї кро­винки, яка і жестами, і очима, і поведінкою благає, показує матусі, що їсти вже не може і не хоче.

 Батьки часто не замислюються над тим, що таке годування малюк сприймає як насилля, при­мус, покарання, що це стає для нього справжнім випробуванням, а мати, і це найгірше, сприйма­ється як насильник. Маленька людина не може зрозуміти її поведін­ки, оскільки ще зовсім недавно, в період грудного годування, мама сприймалася дитиною і як джере­ло їжі, і як джерело любові та задоволення. Материнський тиск, її авторитаризм ляка­ють малюка, між найріднішими людьми виникає психологічний дискомфорт, емоційна дистан­ція. Для авторитарних, емоційно “глухих” батьків і педагогів головне – режим і гасло “Дитина для режиму!” і в жодному разі не навпаки. В резуль­таті процес вживання їжі, сама їжа не викликають у дитини такого важливого почуття, як задоволен­ня. Так і руйнується головний принцип людського життя — принцип задоволення, навіть якщо він стосується прийому їжі.

 Зверніть увагу: в стані тривоги, страху люди­на погано їсть і не завжди відчуває смак їжі або зовсім “забуває” про неї і може не їсти два-три дні поспіль, при цьому зовсім не відчуваючи голоду. В момент творчого піднесення, радості, нав­паки, смакові відчуття людини загострюються. Хоча й під час цікавої творчої праці, коли приходить натхнення, людина може так захопитися справою, що забуває: в роті не було ані крихти багато годин. Тобто вона втрачає апетит і не відчуває голоду. У жодному разі не використовуйте їжу як засіб покарання та примусу. Не силуй­те дитину тим, що має давати їй задово­лення. Замисліться, що зафіксує дитяча пам’ять у разі примусу? Не важко уявити – це сльози, їжа, яку заштовхують ложкою до рота, нудота, погрози. Про насолоду стравою годі й казати!

 Пригадаймо і своє дитинство. Скільки дорослих людей і досі не люблять, наприклад молоко, манну кашу тільки тому, що їх занадто ними перегодува­ли в дитинстві, примушуючи за будь-яку ціну “до­пити”, “доїсти”. І хто зна, може та склянка молока була б дуже смачною, якби дорослі не припуска­лися помилок. Ми, дорослі, інколи майже свідомо перетворюємо корисне на огидне. Отже, давай­те не ставити дитину в залежність від своїх дорос­лих забаганок, комплексів. Не забираймо у наших найдорожчих істот права бути щасливими, відчува­ти задоволення, навіть якщо це стосується їжі. Не примушуйте дитину їсти, коли вона перебуває в збудженому, нервовому стані.

 Якщо їжа смачна, це не означає, що її треба дуже швидко з’їсти, проковтнути. Нею маємо на­солоджуватися, адже смачну страву можна порів­няти з оркестром, в якому чуємо і фагот, і саксо­фон, і скрипку, і фортепіано, що зливаються в одну чудову мелодію, даючи нам естетичне, душевне задоволення. Завдяки своїм смаковим рецепторам дитина має відчувати смак страви, кожного її інгредієнта. В такому разі у малюка розвиватиметься естетич­не, поетичне ставлення до їжі, він відчуватиме фізіологічне, психологічне задоволення.

 Можна запропонувати малюкові заплющити очі, й поставити таке запитання: *"Вгадай за смаком, яка це страва”.* Так дитина одночасно вчитиметься розрізняти тонкі смакові відчуття й називати їх: со­лодке, кисле, пересолене тощо.

 Обов’язково звертайте увагу дітей на сервірування столу. Привчайте отримувати від їжі естетичне задоволення, оскільки це може бути одним з чинників виникнення ба­жання з’їсти цю страву, посмакувати нею. Створіть для маленької особистості такі умови, щоб світ здавався їй цікавим, кольоровим, смачним! Батькам варто запитувати дитину, що вона хотіла б з’їсти, яка страва їй подобається, запропонуйте приготувати її разом, звісно, зважаючи при цьому на вік, можливості дитини. Запрошуйте сина чи доньку разом з вами готувати страви для бабу­сі, тата – так вони більше дізнаються про вас, ваші кулінарні уподобання. А найцінніше те, що вас об’єднає корисна справа – готувати їжу для рідних людей.

 Обов’язково звертайте увагу дитини: страва, яку готують з добрим настроєм і любов’ю, найсмачні­ша та найкорисніша. Не бійтеся бути не такими батьками, як інші. Прислухайтеся до бажань своєї дитини щодо їжі, орієнтуйтеся на її смакові уподобання, дайте їй можливість самій вирішувати, їсти чи не їсти. Іно­ді треба відійти від загальноприйнятих стандартів у режимі дня дитини, її годування. Нічого страш­ного, якщо малюк поснідає трохи пізніше або не вип’є склянку молока в полудень. Відрегулюйте режим відповідно до індивідуальних особли­востей сина чи доньки.

 **Не забувайте: ваша дитина – неповторна індиві­дуальність, вона не така, як інші, а отже, потрібний індивідуальний підхід і до режиму її харчування. Навчіть її прислухатися до “голосу” свого організ­му, довіряти йому. Нехай вона сама вирішує, що, коли, скільки їстиме, а від чого відмовиться. Зро­зуміймо нарешті:**в кожної людини, зокрема й у дитини, своє відчуття голоду. Комусь, щоб на­сититися, потрібний повний обід з трьох страв, а інші можуть вдовольнитися одним смачним яблуком.

 Не заштовхуйте в малюка їжу, коли він сидить на горщику (і таке буває) або коли він бігає від вас по кімнаті, а ви з тарілкою – за ним. Не пере­творюйте це на змагання, рухливі ігри, забави, бо зрештою це закінчується, як правило, слізьми, об­разами і з боку дитини, і з боку батьків. Головна вимога – годувати треба голодну дитину.

 Від самого народження намагайтеся викликати у малюка позитивне ставлення до їжі. Поступово розширюйте асортимент страв, зба­гачуйте його смакову гаму. Вводячи нову страву, розкажіть цікаву історію, наприклад, чому картоп­лю раніше називали “земляним яблуком”, чим вона корисна для людини. Пам’ятаймо: прийом їжі – не тільки задоволення шлунка, а ще й естетична насолода. Цей процес можна супрово­джувати приємною музикою. Якщо не можна дати всім батькам єдиного ре­цепту щодо того, як правильно годувати дитину, то, мабуть, можна висловити думку, яка буде ко­рисною всім: будьте уважні до смакових уподо­бань дитини, до її переваг в їжі, і ви багато чого зрозумієте про неї !

 Хотілося б порадити батькам не годувати ди­тину їжею, приготовленою автоматом, оскіль­ки ні людські руки, ані людське серце не брали участі в її приготуванні. Часто молоді батьки, забравши дитину з до­шкільного закладу, поспішають не додому, щоб посмакувати у тісному сімейному колі домашні­ми стравами, а до кафе, де повно людей. Що там чекає на дитину? Галас, черги, штовхани­на, шкідливі для дитячого організму одноразові пластмасові тарілки, стаканчики, а то й цигар­ковий дим. І найголовніше — немає можливості поспілкуватися з батьками хоча б увечері, роз­повісти їм про свої справи, а вона ж так цього чекала весь день! Так і ростуть деякі діти, не знаючи смаку до­машніх страв. А до того ще трапеза доповнюється суворими командами з боку батьків: “Іж швидше” або “Усе доїдай, бо вдома їсти нічого” та їхніми нескінченними розмовами по мобільному телефо­ну. Така поведінка батьків демонструє дитині їхню зайнятість і, як їй здається, байдужість до її життя, проблем. Отже, який висновок? Корисна тільки та їжа, яка приготовлена турботливими і ніжними руками, оброблена душею, наповнена лю­бов’ю.

 **Пригадайте, шановні батьки, своє дитинство! Як смакували нам тоді тістечка! І сьогодні, коли їх їмо, знову й знову відчуваємо тепло, любов, якими нас оточували в дитинстві. Ми переносимо ці емоції на їжу, і це не має нічого спільного з почуттям голоду.**Часто ми намагаємося за допомогою їжі розігнати нудьгу, подолати самотність, заглушити тривогу. В багатьох випадках “підкріпитися” їжею – один зі способів позбутися сумних думок, полегшити душевні страждання, бо відчуття насиченості прямо асоціюється з відчуттям любові, захищеності, благополуччя. Отже, ми їмо не тільки, щоб втамувати фізіологічний голод. За допомогою їжі ми задовольняємо потребу любові, захищеності, шукаємо смакові насолоди, щоб ще раз пережити задоволення, які ми отримували колись.

 ***ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ У ВИХІДНІ ДНІ.***

 

 Харчування дітей у вихідні дні відповідало фізіологічним нормам, батьки повинні знати, скільки і яких продуктів дитині необхідно отримувати протягом дня в залежності від віку та режиму, прийнятому в дошкільному навчальному закладі. В харчуванні дітей використовують різні сорти м'яса: яловичина, птиця (крім качок та гусей), кролики, молода баранина, а для старших дітей додається нежирна свинина в рубленому вигляді. В окремі дні; включають сосиски. Однак слід пам`ятати, що в їх складі більше жиру ніж білка та вітамінів, найменш сприятливе співвідношення мінеральних солей. Слід використовувати і такі цінні рослинні білкові продукти, як горох, квасоля (вміст білка в горосі - 23%о, квасолі - 23%). В них багато вітамінів В, вітаміну Е, багато калію та інших мінеральних речовин. В ті дні, коли нема достатньої кількості м'яса або риби, включають блюда із бобових - суп-пюре гороховий, гарнір із зеленого горошку тощо. Збільшити вміст тваринного білка можна також за рахунок негострих сортів твердого сиру та плавлених сирків.

 Не рекомендується давати дітям більше одного яйця в день. Надмірна кількість білків може викликати алергійну реакцію, а високий вміст лецетину збуджує нервову cсистему.

Рибу дають частіше. Вона містить цінний набір незамінних амінокислот, вітамінів та мікроелементів ; добре перетравлюється та засвоюється. Щоб урізноманітнити харчування дітей в вихідні дні, потрібно слідкувати за меню дитячого садка протягом тижня і вдома готувати інші страви. В вихідні дні особливу увагу звертають на страви, котрі не завжди можуть бути приготовлені в дитячому садку, наприклад, страви з кролика, субпродуктів.З овочевих блюд вибирають страви, які протягом тижня в меню ДНЗ не включались. Крім того старшим дітям (більше 3-х років) в літній сезон корисно давати й зелені лопаточки гороху та спаржевої квасолі. Для поповнення норми білка дають страви з сиру. Приготовлений в домашніх умовах сир корисно давати в натуральному вигляді з фруктовою підливкою, з вершками чи сметаною, молоком та медом. Білки з натурального сиру засвоюються краще. Однак якщо нема гарантії, що сир виготовлений з пастеризованого молока, його використовують тільки в стравах після термічної обробки, наприклад, вареники, сирники. Хліб дітям потрібно давити пшеничний і житній.Дуже цінні натуральні вітамінні напої: моркв'яно-молочний, з шипшини, морс з чорної смородини.У вихідні чи святкові дні дітям можна давити випічку. Однак потрібно добирати вироби, в які входить менше жиру, а більше фруктів, горіхів. В дитячому харчуванні необхідно систематично використовувати різноманітні сезонні овочі та фрукти.

 ***Здоров'я Вам та Вашим малятам!***