Кансультацыя для бацькоў “Здароўе на талерцы” 

Праблемы харчавання хвалююць бацькоў дзяцей любога ўзросту.Чым і як карміць дзіцяці-дашкольніка? Ці патрэбныя прысмакі дзіцяці? Да чаго прыводзіць няправільнае харчаванне?

Няправільнае харчаванне з'яўляецца прычынай мноства захворванняў - такіх як дыябет, (у сувязі з Чарнобыльскай катастрофай дзеці асабліва схільныя яму), падвышаны крывяны ціск, хвароба сэрца, рак, карыес зубоў, атлусценне і інш.

Рацыён дзіцяці павінен быць разнастайным, больш уключайце ў меню агародніну, садавіну, крупы. Аддавайце перавагу постному мяса, рыбы, птушкі, бабінам, гароху - каштоўных крыніц пратэіна. Абмяжоўваць у рацыёне масла, тлушчы. Рыхтуйце на раслінным алеі.

Выкарыстоўвайце менш цукру ў выпечцы і дэсертах.

Аддавайце перавагу натуральным сокам, а не газаванай вадзе і салодкім напоям. Не давайце дзіцяці шмат варэння, джэмаў, жэле і сіропаў, солі. Навучыцеся адчуваць прыемны густ несалёнай ежы і навучыце гэтаму вашых дзяцей, менш саліце стравы, калі рыхтуеце. Абмяжуйце ўжыванне марынаваных прадуктаў. Давайце дзецям свежую і замарожаную агародніну замест кансерваваных. Наша ежа павінна быць гаючым сродкам. Менш пячыце, больш варыце або пячэце. Ужывайце больш натуральнай ежы ў волкім выглядзе і прывучайце да гэтага дзяцей.

Якія прадукты карысныя дзецям у сувязі з радыактыўным забруджваннем нашага рэгіёну? Карысныя буракі, яблыкі, сокі з мякаццю, асабліва сокі чырвоных ягад (гранатавы), зялёны чай, прадукты мора, арэхі грэцкія, фундук, грачаная каша (чыстая). Гэтыя прадукты спрыяюць вывядзенню радыёнуклідаў.

Прывучыць сябе рыхтаваць маленькія порцыі. Горы ежы на талерках - шлях да хвароб. Ежа добрая толькі у свежэпрыгатаваным выглядзе, таму адмоўцеся ад звычкі рыхтаваць ежу празапас. Перш чым рыхтаваць мяса, птушку або рыбу, зрэжце лішні тлушч, з птушкі зніміце скуру. У іх знаходзіцца асноўная колькасць халестэрыну.

Вучыце дзяцей правільна піць ваду. Агульнапрынята пасля ежы выпіваць якую-небудзь вадкасць: кава, сок, гарбата. Але пры правільным харчаванні усё павінна быць наадварот: вадкасць лепш за ўсе піць за 15-20 хвілін да ежы. У гэтым выпадку ў паражніны страўніка змываецца лішняя слізь, і ён рыхтуецца да працы. Можна піць і праз 1.5-2 гадзіны пасля ежы.

Вельмі карысны напой, які робіцца з завараным кіпенем пладоў шыпшынніка. Асаблівы смак з'яўляецца, калі заварыць яго ў тэрмасе і даць настаяцца 2-3 гадзіны. Не забывайце: шыпшыннік змяшчае вялікую колькасць вітаміна C, так патрэбнага дзецям у зімовы і вясновы час.

Выхавацель дашкольнай адукацыі Страх В М