

Нетрадиционная форма работы с родителями
«Сезонный стиль питания»
(интерактивное пособие для родителей)

Цель:

информирование о сезонности питания – рационе питания в жаркое и холодное время года

Правильное питание – это один из важнейших аспектов профилактики здоровья и если мы не обеспечиваем им наших детей, мы лишаем их возможности быть здоровыми и прожить качественную и долгую жизнь. Немногие взрослые знают, как правильно питаться им, а тема детского питания — гораздо сложнее. Каждый помнит себя в детстве, когда хотелось конфет, вафель, печенья, мороженого, а давали суп, и споры за столом были неизбежны. Как же правильно кормить ребенка? Предлагаем придерживаться сезонного стиля питания. Что это значит?

ОСЕНЬ. Во всей дикой природе осень — это время подготовки к долгой зиме. Животные запасаются "продуктами", а также активно питаются, чтобы пережить холодную зиму. Чтобы укрепить иммунитет, питание осенью должно быть максимально витаминизировано. Свежие овощи и фрукты обязательны — они являются важнейшим источником витаминов, минеральных солей, микроэлементов, а также в них высоко содержание пищевых волокон. Важно приучить ребенка к *свежим овощам* — придумывайте разнообразные салаты и пюре. При необходимости сочетайте овощи с фруктами — тогда ребенку будет сладко.



ЗИМА. С точки зрения иммунитета и болезней зима — самое сложное время для организма ребенка. Поэтому в зимнюю пору будьте особо требовательны к рациону. Хотя рынок изобилует иностранными фруктами, всё равно по сравнению с концом лета и осенью ощущается их нехватка, поэтому витамины ребенок должен получать из овощей.

Холодная пора требовательна к получению энергии, поэтому пища должна быть богата белками и углеводами, жирами. В зимнем рационе обязательно должно быть *мясо*. Кроме того, очень полезны семена, зерна и *орехи*, так как они содержат достаточное количество углеводов и жиров. Важно также понимать, что накопленных питательных веществ зимой должно хватить, чтобы пережить и раннюю весну, когда нехватка витаминов особенно актуальна.



ВЕСНА. Весна — время переменной погоды и высокой влажности, обманчивого теплого солнышка, но промозглого воздуха. Ранней весной постепенно нужно переходить с зимнего рациона на более "зеленый". Следуя подсказкам природы, весной надо кушать свежую зеленую пищу. Весна — это время самого раннего урожая в году, богатого листовой *зеленью*, грейпфрутами и другими цитрусовыми, а также некоторыми корнеплодами и ягодами. Сегодня есть в свободной продаже цельные зерна пшеницы, ржи, кукурузы и других культур. Именно эти добавки весной помогут вам и ребенку "дотерпеть" до первых овощей и фруктов. В этот период можно увеличить количество *кисломолочных продуктов*. Кроме того весной позаботьтесь о *морской рыбе*, лов которой приходится как раз на весенний период.



ЛЕТО. Лето — жаркое и активное время, таким образом, важно соблюсти баланс получаемых калорий, а также жидкости. Фрукты, овощи, летние супы и много воды — вот оптимальный рацион ребенка летом. Белки он должен получать из нежирного мяса. Плотную и калорийную пищу лучше давать

утром. Летом дети чаще отказываются от обеда, тем более горячего супа в жару, поэтому подобную пищу лучше давать в прохладное время дня. Середина и конец лета богаты ягодами. Смородина, крыжовник, черника, арбуз и т.п. — очень полезные и вкусные источники витаминов и микроэлементов.

И, конечно, летом у ребенка под рукой всегда должна быть жидкость: свежавыжатые соки, морсы, компоты или просто чистая вода.



Изменение рациона питания по сезонам — это необходимость, обусловленная переменной погоды и режима. Главное — стараться употреблять в пищу сезонные продукты, соответствующие текущему времени года. И конечно, не надо забывать, что важно привить ребенку правильное отношение к здоровой пище. Искать замену, если ему не нравится тот или иной овощ, ведь ваш ребенок тоже человек, пусть и маленький, которому может что-то понравится, а что-то нет.



по материалам портала
7ya.ru

Подготовила Доронина Е.Б.

- Уважаемые родители!

Правильное питание – это один из важнейших аспектов профилактики здоровья и если мы не обеспечиваем им наших детей, мы лишаем их возможности быть здоровыми и прожить качественную и долгую жизнь. Немногие взрослые знают, как правильно питаться им, а тема детского питания — гораздо сложнее. Каждый помнит себя в детстве, когда хотелось конфет, вафель, печенья, мороженого, а давали суп, и споры за столом были неизбежны. Как же правильно кормить ребенка? Предлагаем придерживаться сезонного стиля питания. Что это значит?

Сезонный стиль питания – это система выбора продуктов, учитывающая время года: наличие или отсутствие большого количества овощей и фруктов, особенности погоды, а также состояние организма человека в тот или иной момент. То, что и как мы едим напрямую связано с сезоном, ведь потребность в витаминах, например, весной, отличается от осени. Не стоит также забывать о температуре на улице, количестве солнечных лучей, о состоянии иммунитета.

- Обратите внимание на информационный буклет, где прописаны рекомендации о сезонном питании детей. Жирным шрифтом выделены те продукты, на которые нужно обратить внимание в данное время года, а также нарисованы эти продукты.

- Далее, чтобы лучше запомнить данную информацию, смоделируйте круг сезонного питания самостоятельно.

- А сейчас проверим, что у вас получилось.

- Итак, какой сделаем вывод:

изменение рациона питания по сезонам — это необходимость, обусловленная переменной погоды и режима. Главное — стараться употреблять в пищу сезонные продукты, соответствующие текущему времени года, вносить небольшие поправки в наши обычные гастрономические привычки.

- Уважаемые родители, я предлагаю круги стиля питания, которые вы изготовили, повесить у себя на кухне.

Когда вы готовите пищу, не забудьте, бросьте в нее немножечко любви, чуточку добра, капельку радости, кусочек нежности – все эти необычные витамины придадут необыкновенный вкус любой пище в любое время года и принесут вашим малышам здоровье.