

Рекомендации родителям: «Формирование системы правильного питания у детей с ОВЗ».

Многие знают, что для полноценного роста и развития детей им необходимо ежедневное сбалансированное питание. В период активного роста у подростков продолжают формироваться мышечная и костная системы. Поэтому так важно, чтобы продукты питания содержали белки и микроэлементы. У детей с ОВЗ, в связи с их основным заболеванием, часто возникают нарушения в питании.

Особое внимание следует уделить таким проблемам питания как:

- Несоблюдение режима питания
- Отсутствие аппетита
- Неконтролируемый повышенный аппетит
- Увлечение так называемой «нездоровой пищей» (чипсы, сухарики, фаст-фуд).

Часто в течение дня школьникам необходим дополнительный перекус для подкрепления организма. И здесь очень важно, чтобы эта еда приносила пользу. Родители и педагоги не устают повторять, какой вред несёт в себе увлечение «фаст-фудом». Эта проблема решается совместно с родителями. Если положить ребёнку в контейнер фрукты, орехи или полезный бутерброд, то в группе продлённого дня или во время перемены он сможет перекусить.

Отдельно стоит отметить, что лица с ОВЗ, имеющие множественные нарушения ментальной сферы нередко страдают от излишнего веса. Это происходит от повышенного аппетита и отсутствия чувства насыщения. У этой проблемы могут быть различные причины. Такие как нарушения обмена веществ, сбой гормональной системы в пубертатном периоде, результаты приёма медикаментозных препаратов, а также нарушения пищевого поведения. На многие из перечисленных факторов повлиять сложно. Педагоги со своей стороны могут только порекомендовать родителям обучающегося обратиться к педиатру или лечащему врачу за консультацией по питанию. Но есть и другая крайность – ребёнок или подросток может

увлечься модой на худобу и довести себя таким образом до тяжёлой степени анорексии. Иногда это происходит потому, что ребята с ОВЗ более внушаемы. В подростковом периоде психика ребёнка острее реагирует на замечания или насмешки по поводу внешности или фигуры. Конечно, в каждом частном случае важно доверительное общение в семье, а в школе может помочь педагог-психолог, служба сопровождения. Итак, помочь преодолеть эти трудности может соблюдение нескольких правил.

I. Простые и важные правила здорового питания.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребёнка, нужно соблюдать несколько важных правил:

1. Питание школьника должно быть разнообразным.
2. Питание ребёнка должно быть регулярным.
3. Питание ребёнка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

II. Организация питания в школе

В школе организовано 2-х разовое горячее питание школьников всех классов. Важно чтобы режим питания учащихся не нарушался и вне школы.

III. Пути решения основных проблем с питанием у учащихся с ОВЗ.

- Повысить аппетит у ребёнка можно с помощью украшения готовых блюд. Например, украсив обыкновенную кашу цукатами из фруктов или изюмом, можно привлечь внимание ребёнка к полезному завтраку.
- Решить проблему с режимом питания учащихся помогает школа. В уставе прописаны ежедневное время завтраков и обедов. Важно продолжать соблюдать режим питания дома в выходные дни и на каникулах.
- Проблема с увлечением так называемой «вредной едой» тоже может решаться только общими усилиями семьи и школы. Совместное

приготовление обедов и ужинов постепенно приучит ребёнка к культуре здорового питания.

ЗНАЧЕНИЕ и СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



МОЛОКО - легко усваивается детским организмом, содержит все необходимые витамины.



ЯЙЦА - богаты витаминами и минеральными веществами, особенно желток - витамином Д, кальций, фосфор.



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО - 75% полноценного жира, незначительное количество белков.



МЯСО - полноценный продукт. Содержит животные белки, соли, фосфор, калий, магний, особенно богато железом.



РЫБА - по своим достоинствам не уступает мясу. Белок рыбы легче усваивается, чем белок мяса.



САХАР - в состав сахара входят углеводы, 45% хорошо усваиваются организмом.

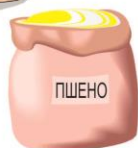


КРУПЯНЫЕ и МУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

МАНКА - 100% усваивается в организме. Содержит белки, углеводы.



ГРЕЧКА, ОВСЯННАЯ, ПЕРЛОВАЯ, ЯЧНЕВАЯ - содержат железо, фолиевую кислоту.



ПШЕНО - обладает липотропным действием, препятствует отложению жира. Оказывает положительное влияние на работу печени.