

Условия для обеспечения правильного питания:

1. Наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
2. Здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;
3. Рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.
4. У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития.

Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребёнка насильно.



Характеристика основных компонентов пищи



Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки).

Недостаток в рационе ребёнка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и *влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма.*

Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета.

Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров.

Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови.

Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала.

Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребёнка

Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах: (кальций и фосфор - в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых; магний - в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые); железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме).

Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов.

Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень. На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище витаминов и микроэлементов



Что должен знать родитель о питании детей дома

1. Если вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел
2. Основные продукты для ежедневного питания, а вот такие как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, что бы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе, вынимайте все до одной кости или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте! Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.
7. В этом возрасте норма сахара – 50г в день, В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз. Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.
8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть 1,5 кг пищи.



Да, хлопотно это готовить отдельно, но ведь можно готовить и для себя, взрослого, готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. И предпочтение отдавать полезным продуктам – овощам, фруктам. Это будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья

6 Правил здорового питания для детей

1. **«Считается каждый кусок»** - все, что кушает ваш ребенок должно быть питательно. Дети могут быть капризными и непоследовательными в приеме пищи, поэтому вам необходимо удостовериться, что они едят, действительно полезно для них.
2. **«Исключите слово «десерт»** из своего обихода, и осторожно используйте слово «угощение» - пусть десерты будут здоровыми, чтобы такие продукты, как фрукты, орехи, йогурт стали частью рациона питания, а не наградой за окончание пищи. Угощать можно всеми полезными продуктами.
3. **«Будьте упорны, а не настоятельны»** - ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобиться время. Вводите новые продукты постепенно, чтобы ребенок мог привыкнуть к ним. Никогда не настаивайте на том, чтобы ребенок попробовал что-то, чего ему не хочется пробовать, и, конечно же, никогда не настаивайте на том, чтобы он доел до конца.
4. **«Не нарушайте правила, которым следовали наши родители»** - если пища здоровая, и вы позволяете ребенку экспериментировать с ней не так уж часто, вы добьетесь того, что у вас не будет возникать проблемы с детьми из-за еды. Пусть ваш ребенок сам придумает себе блюдо из здоровых продуктов на его вкус.
5. **«Каждому человеку нужен завтрак»** - завтрак является самым важным приемом пищи для многих детей. Пропущенный завтрак может сказаться на всем остальном дне и может стать причиной того, что ваш ребенок будет слишком усталым, чтобы кушать, или же слишком голодным, чтобы уснуть.
6. **«Учитесь у своего ребенка»** - нашим детям известно намного больше, чем нам зачастую кажется. Желудок может подсказать своему владельцу о том, когда следует кушать, и сколько нужно кушать. Пусть ваш ребенок прислушается к требованию своего организма. Научитесь иногда следовать правилам своего ребенка, они могут вас удивить

Филиал № 1 «Лесная полянка»
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада
№ 124 г. Пензы «Гномик»

Здоровое питание дошкольников



«Здоровье детей в руках взрослых:
...Ценить прекрасное, отдавать всего себя чему-то,
оставить мир после себя чуть-чуть лучше,
хотя бы на одного здорового ребенка,
зная, что хотя бы одному человеку на Земле
стало легче дышать от того, что ты жил...»
(Р. Эмерсон)