

Разговор о здоровом питании детей



Что такое здоровое питание?



Здоровое питание – это, главным образом правильное питание, под которым подразумевается употребление продуктов, содержащих достаточное количество витаминов, необходимых микроэлементов, и не имеющих в своем составе вредных веществ. Правильное питание является одним из главных условий, обеспечивающих полноценное здоровье и развитие детей. И также играет важную роль в профилактике целого ряда заболеваний детского возраста.

Важно не только то что ест ребенок, но и как организовано его питание.

Строгое соблюдение режима соответствующее возрастным особенностям детей, является непременным условием рационального питания. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка заранее готовится к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается.

Физиологически обоснованным для детей дошкольного возраста является 4 разовое питание с промежутками между приемами пищи не более 4 часов . Более длительный интервал может привести к ухудшению самочувствия. При более частом приеме пищи нарушается усвояемость пищевых веществ. 3 приема пищи должны обязательно включать горячее блюдо.

Следует учитывать, что однообразное питание ведет к витаминной недостаточности. А что такое витамины?

Витамины- это органические вещества с высокой биологической активностью. Они выступают как регуляторы обменных процессов. Источником витаминов являются продукты питания.

Основные принципы питания

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и умственной активности.
- Питание должно быть разнообразным и сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов.
- Необходимо обеспечивать питьевой режим.
- Обязательно учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Следует соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, сроки и

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для воспитания правильных привычек усвоения культурных традиций питания и формирования вкусовых пристрастий



Дошкольникам о правильном питании

Взрослые должны помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания.

Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.

Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим продуктам.

Какие способы приготовления пищи используются в питании детей?

Это - о варение, тушение



Хорошо, если готовое блюдо
выглядит красиво



Период дошкольного детства характеризуется интенсивным ростом и развитием детей, функциональным созреванием организма. Это обуславливает физиологические потребности детей в пищевых веществах и энергии.

В возрасте до 3 лет потребность в энергии составляет 1540 ккал., с 3 до 7 лет 1970 ккал. в день.

Суточная калорийность питания должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи. Для детей дошкольного возраста целесообразным считается

следующее распределение:

Энергетическая «емкость» ПИЦЦИ»



Завтрак 25%



**Обед
35-40%**



Полдник 10-15%



Ужин 25%

Ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе такие вещества как белки, жиры и углеводы

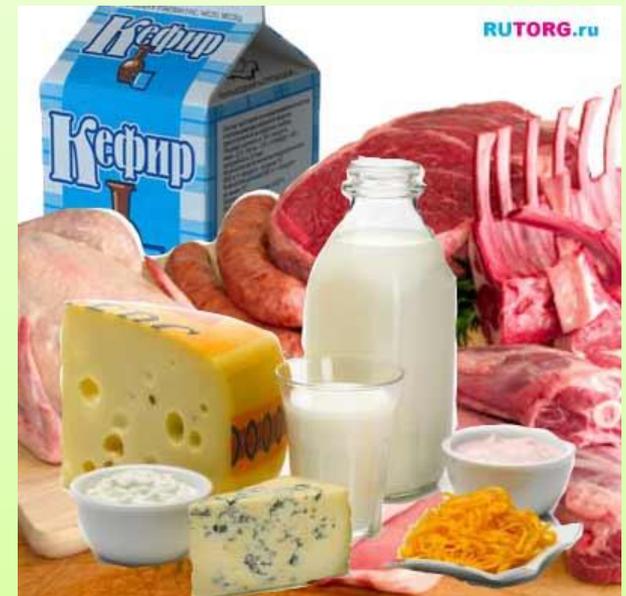


Белки

- Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также – бобовые;
- Предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку;
- Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.

Жиры

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



Углеводы

- Важнейшим источником углеводов в питании детей являются фрукты, овощи, хлеб, крупы, кондитерские изделия.



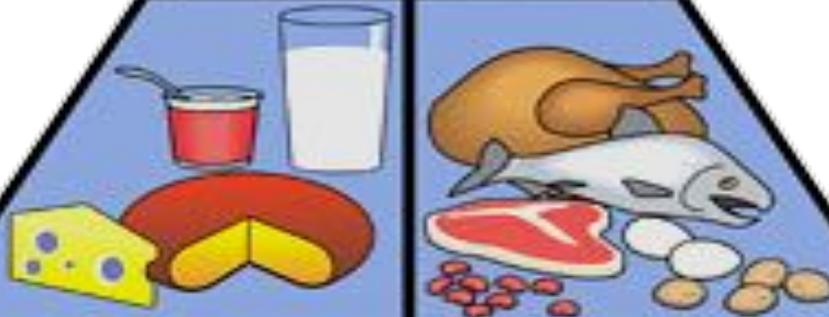
Таблица среднесуточного содержания белков, жиров и углеводов

	3 года	4-6 лет	7 лет
Белки ,г.	53	68	77
Жиры	53	68	79
Углеводы	212	272	335

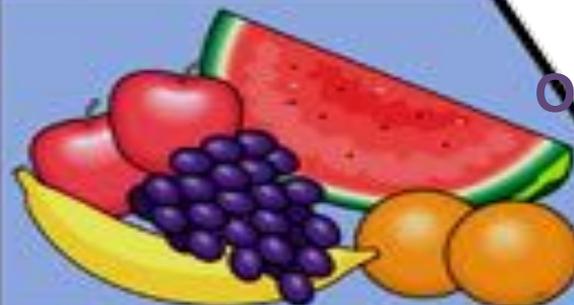
Рацион здорового питания для детей должен включать все основные группы продуктов



**Жиры и сладкое
умеренно**



**Молочные и
мясные
продукты 2-3
блюда
ежедневно**



**Овощи. Фрукты
2-3 вида
ежедневно**



**Злаки, крупы
2- блюда
ежедневно**

Какие продукты нежелательны в рационе детского питания?

- Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса;
- Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте;
- Специи: перец, горчица и другие острые приправы.
- Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов.

Эти продукты должны быть исключены из рациона детей



Ориентировочно в сутки ребенок 4-7 лет должен получать следующие продукты:

- молоко и кисломолочные продукты - 350 мл, творог - 50 г, сметана - 10 г, твердый сыр - 10 г,
- масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды),
- обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),

- мясо - 120-140 г, рыба - 80-100 г, яйцо - 1/2
- сахар (с учетом кондитерских изделий) – 60 г.
- пшеничный хлеб - 80-100 г,
- ржаной хлеб - 40-60 г, крупы, макаронные изделия - 60 г,
- картофель - 150-200 г, различные овощи - 300 г,
- фрукты и ягоды - 200 г.

**Желаем всем крепкого
здоровья!**

