

# РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

## ТЕМА: ПИТАНИЕ РЕБЕНКА – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЕГО ЗДОРОВЬЯ



Подготовила :

Дубченко Марина Владимировна,

воспитатель

МБДОУ ДС № 1 «Улыбка» г. Луховицы

Питание дошкольников должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить его к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, который ему предстоит в начальной школе.



Питание дошкольника считается рациональным, если оно сбалансировано с учетом энергетических затрат, возраста и других индивидуальных особенностей ребенка - дошкольника. Наиболее рационально для дошкольника 4 - 5 разовое питание с интервалом между приемами пищи, не превышающим 4 часов. Для младших дошкольников суточный объем пищи составляет 1400 - 1500 г., а для старших дошкольников - 1600 - 1800 г. Среднесуточная энергетическая потребность детей дошкольного возраста составляет 1900 - 2000



## **Для рационального питания важно соблюдать несколько основных принципов:**

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов.
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования, сроки и условия хранения продуктов.



1. Родителям следует знать, что избегать в рационе ребенка - дошкольника, а что обязательно должно присутствовать в рационе.



2. А также как правильно организовать процесс кормления.

# ПОГОВОРИМ О ВЕЩЕСТВАХ, НЕОБХОДИМЫХ НАШЕМУ РЕБЕНКУ

## Белки

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но снижает устойчивость к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.



# Жиры

Источники жиров - это масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др. Повышенное потребление продуктов с высоким содержанием жиров нежелательно.



# Углеводы

Источники углеводов - это сахар, все сладкое, в том числе фрукты, кондитерские изделия, далее - овощи, хлеб, крупы, молочный сахар, содержащийся в молоке. Роль углеводов особенно важна из-за большой подвижности и физической активности детей. Большая работа мышц требует больших энергетических затрат, богатой углеводами пищи.





## Минеральные соли и микроэлементы

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 ребенка.

Минеральные соли играют важную роль в обмене воды в организме, регуляции активности многих ферментов.

(кальций, цинк, фосфор, магний, йод, медь и т.д.)



# Витамины

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая **витаминами**. Витамины - это органические вещества с высокой биологической активностью. Они не синтезируются организмом человека или синтезируются в недостаточном количестве, поэтому должны поступать в организм с пищей. Витамины относятся к незаменимым факторам питания. Содержание витаминов в продуктах гораздо ниже, чем белков, жиров и углеводов, поэтому постоянный контроль над достаточным содержанием каждого витамина в повседневном рационе ребенка необходим.



# Витамины

<b>Витамин А:</b>	 Three carrots, a bunch of fresh spinach, and a piece of beef liver.	говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>	 A head of broccoli, a basket of brown eggs, and a bunch of green peas.	яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>	 A piece of raw pork, a glass bottle of oil, and a bowl of oatmeal with a wooden spoon.	творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло

# Витамины

<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло

# Витамины

<b>Витамин F:</b>		<b>рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты</b>
<b>Витамин H:</b>		<b>говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко</b>
<b>Витамин K:</b>		<b>морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица</b>

Возможны ситуации и условия, когда возникает повышенная потребность в витаминах.  
Например: в периоды особо интенсивного роста детей при особых климатических условиях;  
при интенсивной физической нагрузке;  
при интенсивной нервно-психической нагрузке, стрессовых состояниях;  
при инфекционных заболеваниях;  
при воздействии неблагоприятных экологических факторов;  
при заболеваниях внутренних органов и желез внутренней секреции.



Иногда витаминной недостаточности является субнормальная обеспеченность витаминами, когда постоянное содержание витаминов ниже нормы, но не ниже критической отметки. Это имеет место среди практически здоровых детей. Основными причинами этого служат:

- нарушение питания беременных женщин и кормящих матерей;
- использование в питании рафинированных продуктов, лишенных витаминов;
- потери витаминов при длительном хранении и кулинарной обработке продуктов;
- гиподинамия: дети мало двигаются, низкий аппетит, мало едят.

Хотя такая форма витаминной недостаточности не сопровождается клиническими нарушениями, но она значительно снижает устойчивость детей к инфекциям, влияет на, физическую и умственную работоспособность, замедляет сроки выздоровления при болезни



# РАЦИОН

В СООТВЕТСТВИИ С ПЕРЕЧИСЛЕННЫМИ  
ПРИНЦИПАМИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ,  
РАЦИОН РЕБЕНКА ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ ВСЕ  
ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ.



## Из мяса



предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.



## Рекомендуемые сорта рыбы:

треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион лишь изредка.



# Особое место в детском питании занимают молоко и молочные продукты.



Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.



**Фрукты, овощи, плодовоовощные соки** содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

**Необходимы хлеб, макароны,  
крупы, растительные и животные  
жиры, особенно гречневая и овсяная  
крупы.**



# ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ ИЛИ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА:

## Сахар

Кондитерские изделия, соки с сахаром и мороженое содержащие чрезмерно высокие дозы сахара, дошкольникам употреблять не рекомендуется. Это же справедливо и для шоколада и конфет, которые помимо избытка сахара содержат еще какао и множество различных добавок, способных вызвать у ребенка аллергию и повреждение пищеварительной системы.

Альтернатива есть всегда – зефир, пастила и фруктовый мармелад без сахарной обсыпки готовят из натуральных продуктов, в них содержится фруктоза, фруктовый сахар, который гораздо полезнее. Кроме того – можно предложить ребенку немного варенья с чаем, а если малыш не аллергик тогда и мед.



# СОЛЬ И СОЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ.

С года до 4-5 лет норма соли для ребенка примерно пол чайной ложки в сутки, и на вкус взрослого еда должна быть недосолена. Запрещены в питании детей бочковые помидоры и огурцы, соленые крекеры, хрустящая картошка, некоторые сыры и все продукты с избытком соли.



## **ПРИПРАВЫ И УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, АРОМАТИЗАТОРЫ.**

При приготовлении пищи для ребенка нельзя использовать магазинные наборы приправ и специи для придания более насыщенного вкуса и аромата имеют в составе соль и усилитель вкуса, в виде глутамата натрия. Это такое вещество, которое заставляет рецепторы работать чрезмерно. При частом его приеме вызывает зависимость – психическую и физическую, дети перестают есть нормальную еду, требуя только продукты с глутаматом. Но, глутамат опасен для здоровья малышей – он вызывает гастриты и язвы,



# СОУСЫ И МАРИНАДЫ.



В питании малышей недопустимо использовать кетчупы, уксус, томатные соусы, горчицу и многие маринады. Их основное предназначение - усилить и улучшить вкус блюд, придав им пикантность или остроту.

Они справляются с этой задачей за счет раздражения пищеварения и активации ферментов, при этом печень и поджелудочная железа начинают работать с усиленной нагрузкой, что часто приводит к их воспалению и нарушению пищеварения. Особо стоит сказать о майонезе – он содержит большое количество жира, соли, холестерина и уксус, что недопустимо в питании ребенка.



# ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА.

Детям нельзя давать жареные блюда, особенно те, что имеют сильно выраженную корку. При жарении образуются вещества-канцерогены. При хроническом попадании в организм они способны провоцировать развитие онкологических заболеваний.

Жареные блюда имеют избыток жиров, что отрицательно сказывается на работе поджелудочной железы. Для малыша допустимо легкое обжаривание мяса или рыбы на растительном масле с последующим тушением.



# КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ПАШТЕТЫ.

Колбасы вареные или копченые, и паштеты относятся к продуктам переработки мяса, и помимо мяса имеют в составе очень много недопустимых для питания ребенка веществ. Даже сосиски имеющие название «детские» в питании детей недопустимы. Они не отвечают требованиям ГОСТ, предъявляемым к детским продуктам и не могут являться элементом здорового питания.



# КОНСЕРВЫ И ГРИБЫ

Консервированные продукты, за исключением специальных детских, в детском питании недопустимы – это продукты чрезмерно соленые, залитые маринадами или имеющие в своем составе консерванты, что может раздражать нежный кишечник. К домашним заготовкам это тоже относится – в основном в качестве консерванта хозяйки используют уксус или аспирин. Добавляют много соли, а они для ребенка вредны.

В питании малыша недопустимы и грибы – как свежие, так и консервированные. Грибы тяжелы для переваривания, могут вызвать расстройства кишечника.



# О НАПИТКАХ.



Дети очень любят газировку, но вот можно ли ее давать? Врачи однозначно говорят – нет! Вся современная газировка делается из воды, концентрата и насыщается углекислым газом, что дает пузырьки. Такой состав совершенно не подходит для пищеварения малыша – сахара там добавляется до 5-7 ложек на стакан воды. Поэтому такой напиток дает слишком сильную нагрузку на поджелудочную железу и всю эндокринную систему в целом. Регулярное потребление такой воды приводит к нарушению аппетита, ожирению и кариесу зубов.



Основные пищевые пристрастия, любимые и нелюбимые продукты, которые определяют будущее здоровье, в основном закладываются в детстве. Именно родные- мама, папа, бабушка и дедушка могут привить малышу основы правильного питания.



***Спасибо за внимание!***

**Здоровый ребенок –  
Счастливая семья!**



# Источники

1. Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Питание здорового и больного ребенка. Москва, «Баян литература», 1994.

2. [7ya.ru](http://7ya.ru)»

3. [myangelok.ru](http://myangelok.ru)»...[pravilnoe-pitanie-doshkolnikov.html](http://myangelok.ru/...pravilnoe-pitanie-doshkolnikov.html)

4. <http://www.resobr.ru/materials/169/8213/>

5. <http://www.detskydoctor.ru/>