

Педагогический совет  
«Роль здорового питания в  
формировании здорового  
образа жизни дошкольников»  
ОО «Здоровье»



Подготовила  
Р.А.Крутова, старший воспитатель  
ГБДОУ детский сад №120 Выборгского района  
Санкт-Петербурга

# Презентация к педагогическому совету «Роль здорового питания в формировании здорового образа жизни дошкольников»

## ОО «Здоровье»



Подготовила  
Р.А.Крутова, старший воспитатель  
ГБДОУ детский сад №120 Выборгского района  
Санкт-Петербурга

# Цель педсовета:

Закрепить в сознании педагогов мысль о том, что здоровый образ жизни – это правильное питание;

Расширить представления педагогов об особенностях питания детей дошкольного возраста;

Убедить их в необходимости вести работу с родителями по организации правильного питания детей;

Способствовать расширению знаний педагогов о веществах необходимых растущему организму;

Предложить педагогам пример проведения родительского собрания, по вопросу здорового питания дошкольников, с использованием приёма активизации родителей.

На тему ЗОЖ (здоровый образ жизни) написано немало статей и трактатов. Каждый автор вносит свои коррективы и дает свои рекомендации. Однако главные постулаты ЗОЖ остаются неизменными вот уже много лет.



Здоровый образ жизни – это физическая  
активность

Здоровый образ жизни – это отказ от  
вредных привычек

Здоровый образ жизни – это соблюдение  
личной и общественной гигиены

Здоровый образ жизни – это закаливающие  
процедуры

Здоровый образ жизни – это позитивное  
мышление

# Здоровый образ жизни – это правильное питание

Всем нам довелось слышать не раз поговорку: «Ты то, что ты ешь». Сегодня эта фраза как никогда актуальна. Активное развитие сетей фаст-фуда, сложный график работы, при котором нет времени на полноценный обед и ужин, вредные перекусы - все это никоим образом не может положительно влиять на состояние нашего организма. Здоровый образ жизни – это в первую очередь правильное и здоровое питание. А это значит, что для того чтобы чувствовать себя хорошо, мы должны постараться отказаться от синтетической еды с добавлением огромного количества консервантов и усилителей вкуса. Следует также избегать употребления газированных сладких напитков, которые содержат огромное количество химии, вредной для желудочно-кишечного тракта. Потребление такой еды не только ухудшает состояние здоровья, но также способствует ожирению. Здоровый образ жизни подразумевает под собой употребление в пищу натуральных продуктов. В рацион человека, ведущего ЗОЖ, обязательно должны быть включены овощи и фрукты, мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Приемов пищи должно быть около 4-5 в день. Обязателен завтрак, ведь именно он снабдит вас энергией для обеспечения жизнедеятельности. Не пропускайте приемы пищи, правило «лучше съем больше за ужином» может сыграть с вами злую шутку. Не переедайте, лучше есть мало, но чаще.

**Фастфуд** (англ. *fast food*, быстрое питание) — класс блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить и предоставить клиенту. Термин «фастфуд» был впервые введён в словаре *Marriam-Webster* в 1951 году.





Переход к здоровому образу жизни, в первую очередь, подразумевает переход к здоровым продуктам питания. Природа создала для нас огромное количество вкусных и полезных для нашего организма продуктов. Не надо их заменять всяческими суррогатами. Еще Гиппократ говорил, что «еда должна быть нашим лекарством, а лекарство едой».





# Питание дошкольников

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Для этого важно соблюдать несколько **основных принципов** питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- 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 к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

**Энергетическая "емкость"** пищи измеряется в калориях. Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

	3 года	4-6 лет	7 лет
Энергия	1540	1970	2350
Белки, г	53	68	77
Жиры	53	68	79
Углеводы	212	272	335

# Вещества необходимые растущему организму

## *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. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

Для того, чтобы белки хорошо усваивались и наиболее полно использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное количество белков, но и правильное соотношение их с количеством углеводов и жиров. Наиболее благоприятным сочетанием является 1 г белка на 1 г жира и 4 г углеводов.

## *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. Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов.

**Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных микро- и макроэлементах**

<b>Название</b>	<b>Функция</b>	<b>Источник (продукты, содержащие элемент)</b>	<b>Суточная норма для детей 3-7 лет</b>
<b>Кальций</b>	Формирование костей и зубов, системы свертывания крови, процессы мышечного сокращения и нервного возбуждения. Нормальная работа сердца.	Молоко, кефир, ряженка, йогурт, сыр, творог.	800-1100 мг
<b>Фосфор</b>	Участвует в построении костной ткани, процессах хранения и передачи наследственной информации, превращения энергии пищевых веществ в энергию химических связей в организме. Поддерживает кислотно-основное равновесие в крови.	Рыба, мясо, сыр, творог, крупы, зернобобовые.	800-1650 мг

<b>Магний</b>	<b>Синтез белка, нуклеиновых кислот, регуляция энергетического и углеводно-фосфорного обмена.</b>	<b>Гречневая, овсяная крупа, пшено, зеленый горошек, морковь, свекла, салат, петрушка.</b>	<b>150-250 мг</b>
<b>Натрий и Калий</b>	Создают условия для возникновения и проведения нервного импульса, мышечных сокращений и других физиологических процессов в клетке.	Поваренная соль - натрий. Мясо, рыба, крупа, картофель, изюм, какао, шоколад - калий.	<b>Точно не установлена</b>
<b>Железо</b>	Составная часть гемоглобина, перенос кислорода кровью.	Мясо, рыба, яйца, печень, почки, зернобобовые, пшено, гречка, толокно. Айва, инжир, кизил, персики, черника, шиповник, яблоки.	<b>10-12 мг</b>

<b>Медь</b>	Необходима для нормального кроветворения и метаболизма белков соединительной ткани.	Говяжья печень, морепродукты, бобовые, гречневая и овсяная крупа, макаронны.	<b>1 - 2 мг</b>
<b>Йод</b>	Участвует в построении гормона щитовидной железы, обеспечивает физическое и психическое развитие, регулирует состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и печени.	Морепродукты (морская рыба, морская капуста, морские водоросли), йодированная соль.	<b>0,06 - 0,10 мг</b>
<b>Цинк</b>	Необходим для нормального роста, развития и полового созревания. Поддержание нормального иммунитета, чувства вкуса и обоняния, заживление ран, усвоение витамина А	Мясо, рыба, яйца, сыр, гречневая и овсяная крупа.	<b>5-10 мг</b>



Нашему организму, для его полноценного функционирования, постоянно требуются различные макро- и микроэлементы. Многие из них, являются незаменимыми. Наш организм – это высоко технологичная «химическая» лаборатория. Многие компоненты, необходимые для нормальной работы всех органов, он может синтезировать сам.

Но есть такие микроэлементы, которые он сам синтезировать не может. К таким компонентам относятся, в частности, витамины. Витамины мы получаем, в основном, с пищей. Именно поэтому, здоровое питание должно включать в себя, в обязательном порядке, необходимое количество витаминов и минералов.



# Агния Барто - стихи

## ПЕТЯ УТОМЛЕН

Петя взял "Родную речь";  
На диван решил прилечь.

- Дайте что-нибудь принять...  
Витамины, что ли...  
Слабость чувствовал опять  
Я сегодня в школе.

Мать меняется в лице,  
Витамины А, Б, Ц  
Предлагает Пете.  
(Витамины А, Б, Ц  
Очень любят дети.)

Мать на Петеньку глядит  
И, вздохнув украдкой,  
Просит: пусть он не сидит  
Долго над тетрадкой.  
- Что ж, пожалуй, ты права,-  
Стонет хитрый малый. -  
Отдохну часочка два...  
Я такой усталый!  
Сунул в шкаф  
"Родную речь",  
И гора свалилась  
С плеч.

Витамины А, Б, Ц  
Катает кошка на крыльце.

# *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.

В отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не могут служить строительным материалом для обновления и образования тканей и органов человеческого тела, не могут служить источником энергии. Но они являются эффективными природными регуляторами физиологических и биохимических процессов, обеспечивающих протекание большинства жизненно важных функций организма, работы его органов и систем.



# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# ВИТАМИН В





# Vitamin D





# Vitamin B<sub>12</sub>



# Vitamin B



## **Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных витаминах**

Название	Функция	Продукты, содержащие витамин	Суточная норма для детей 3-7 лет
<b>Витамины группы В</b>			
<b>В1</b>	<p>Необходим для нормального функционирования нервной системы, сердечной и скелетных мышц, органов желудочно-кишечного тракта.</p> <p>Участвует в углеводном обмене.</p>	<p>Хлеб из муки грубого помола, крупы, зернобобовые (горох, фасоль, соя), печень и другие субпродукты, дрожжи, мясо (свинина, телятина).</p>	0,8 - 1,0 мг
<b>В2</b>	<p>Поддерживает нормальные свойства кожи, слизистых оболочек, нормальное зрение и кроветворение.</p>	<p>Молоко и молочные продукты (сыр, творог), яйца, мясо (говядина, телятина, птица, печень), крупы, хлеб.</p>	0,9 - 1,2 мг
<b>В6</b>	<p>Поддерживает нормальные свойства кожи, работу нервной системы, кроветворение.</p>	<p>Пшеничная мука, пшено, печень, мясо, рыба, картофель, морковь, капуста.</p>	0,9 - 1,3 мг
	<p>Поддерживает кроветворение и нормальную работу</p>	<p>Мясо, рыба, субпродукты, яичный желток, продукты</p>	

<b>РР (ниацин)</b>	Функционирование нервной, пищеварительной систем, поддержание нормальных свойств кожи.	Гречневая, рисовая крупа, мука грубого помола, бобовые, мясо, печень, почки, рыба, сушеные грибы.	<b>10-13 мг</b>
<b>Фолиевая кислота</b>	Кроветворение, рост и развитие организма, синтез белка и нуклеиновых кислот, предотвращение ожирения печени.	Мука грубого помола, гречневая и овсяная крупа, пшено, фасоль, цветная капуста, зеленый лук, печень, творог, сыр.	<b>100-200 мкг</b>
<b>С</b>	Регенерация и заживление тканей, поддержание устойчивости к инфекциям и действию ядов. Кроветворение, проницаемость кровеносных сосудов.	Плоды и овощи: шиповник, черная смородина, сладкий перец, укроп, петрушка, картофель, капуста, цветная капуста, рябина, яблоки, цитрусовые.	<b>45-60 мг</b>
<b>А (ретинол, ретиналь, ретиноевая кислота)</b>	Необходим для нормального роста, развития клеток, тканей и органов, нормальной зрительной и половой функции, обеспечение нормальных свойств кожи.	Печень морских животных и рыб, печень, сливочное масло, сливки, сметана, сыр, творог, яйца, морковь, томаты, абрикосы, зеленый лук, салат, шпинат.	<b>450-500 мкг</b>
<b>Д</b>	Участвует в процессах обмена кальция и фосфора, ускоряет процесс всасывания кальция, увеличивает его концентрацию в крови, обеспечивает отложение в костях.	Сливочное масло, куриные яйца, печень, жир из печени рыб и морских животных.	<b>10-2,5 мкг</b>
<b>Е</b>	Антиоксидант, поддерживает работу клеток и субклеточных структур.	Подсолнечное, кукурузное, соевое масло, крупы, яйца.	<b>5-10 мг</b>

# Рекомендации родителям по вопросу питания дошкольника

**В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда**, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры.

Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.

Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

**Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит** мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

# 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 В<sub>2</sub>. 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, плодоовощные 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. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Однако правильного подбора продуктов недостаточно. Учитывая незрелость пищеварительных органов ребенка, продукты нуждаются в щадящей кулинарной обработке. Кроме того, необходимо стремиться к тому, чтобы готовое блюдо было красивым, вкусным и ароматным.

# ***Не рекомендуется!***

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы.

Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Они, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.



## ***Организация питания***

Важным условием является строгий **режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше - на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддерживать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания - преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период. Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты:

- молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 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 - 1/2-1 шт.,
- сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 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.

**Полдник и ужин** должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.

**На завтрак** хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

**Во время обеда** обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд.

Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо.

Свежие фрукты идеально подходят для **полдника**. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.



У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса.

Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости.

Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой.

Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть опасность возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.



# Примерное меню

День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша гречневая с молоком Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат Щи со сметаной Тефтели с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб	Кефир Печенье Яблоко	Морковно-яблочная запеканка Чай с молоком Хлеб
Вторник	Сельдь с рубленным яйцом Пюре картофельное Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной Жаркое по-домашнему Кисель из яблок Хлеб	Молоко Сухарики Яблоко	Творожная запеканка Чай с молоком Хлеб
Среда	Каша рисовая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат свекольно-яблочный Суп крестьянский Котлета мясная Пюре картофельное Кисель молочный	Йогурт Печенье Яблоко	Омлет Капуста тушеная Чай Хлеб

<b>Четверг</b>	Макароны с тертым сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Свекольник Гуляш с гречневой кашей Компот из сухофруктов	Чай Ватрушка с творогом Яблоко	Рагу овощное Яйцо вареное Молоко Хлеб
<b>Пятница</b>	Каша геркулесовая молочная Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат морковно-яблочный Борщ со сметаной Биточки рыбные Картофель отварной Кисель	Ряженка Печенье Фрукты	Сырники творожные со сметаной Чай с молоком Хлеб
<b>Суббота</b>	Вареники ленивые со сметаной Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат капустно-яблочный Рассольник Плов Кисель из фруктов	Кефир Сухарики Фрукты	Оладьи (блинчики) с вареньем Молоко
<b>Воскресенье</b>	Рыба по-польски Картофель отварной Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови Куриный бульон с гренками Курица отварная с рисом и тушеной свеклой Отвар шиповника Хлеб	Молоко Булочка домашняя Яблоко	Запеканка овощная Чай с молоком Хлеб

# Выводы

На самом деле, довольно хлопотно постоянно уделять внимание питанию дошкольника, но ведь и взрослые должны питаться только здоровой пищей! Ведь это будет не только пользой для нас самих, но также будет и примером для ребенка.



**Спасибо за  
внимание!**