

«Основы рационального питания детей раннего и дошкольного возраста»

Группа № 5

План:

- * 1. Пословицы о здоровом питании;
- * 2. Питание и его роль для роста и развития детского организма;
- * 3. Основные группы продуктов питания;
- * 4. Вывод;
- * 5. Список источников.

Пословицы о здоровом питании

- * Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.
- * Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец.
- * Ох, здоровая еда в жизни нам всегда нужна.
- * Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым.

Питание и его роль для роста и развития детского организма.

- * ПИТАНИЕ – один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и гармоничное развитие.
- * Рациональное питание воздействует также на развитие мозга, интеллекта ребёнка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечивается высокий уровень его иммунологической реактивности, осуществляется профилактика заболеваемости, снижение детской смертности.

Питание и его роль для роста и развития детского организма.

- * Особенно велика роль питания в раннем возрасте, когда у ребёнка происходят интенсивный процесс роста, дальнейшее совершенствование функций многих органов и систем, усиленный процесс обмена веществ, развивается моторная функция.
- * Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, воды – в оптимальных соотношениях, что обеспечивает правильное разносторонне развитие детей.
- * Для удовлетворения потребностей детей в основных пищевых веществах, витаминах и минеральных солях важно предусмотреть количество продуктов, учесть их качество и полезность для детского организма и определить оптимальное соотношение в суточном рационе.
- *

Основные группы продуктов питания.

Молоко и молочные продукты

- * Источники полноценного белка. Жиры коровьего молока легко усваиваются. Богато молоко молочным сахаром – лактозой, минеральными солями, особенно кальцием и фосфором.
- * Кисломолочные продукты, особенно кефир, легко усваиваются, повышают аппетит, нормализуют функцию кишечника ребенка.
- * Очень ценным продуктом в детском питании является творог, богатый белками и кальцием.
- * Для детей рекомендуются неострые сорта сыра.
- * Сметана богата жиром, используется для заправки супов и салатов, сливки - для каш и овощных блюд.



Мясо и мясные продукты.

- * Белки мяса содержат необходимые для детского организма питательные вещества, соли, витамины группы В.
- * Наиболее полезны нежирная говядина, телятина, куры, цыпленка, мясо кролика.



Рыба и рыбные продукты

Рыба и рыбные продукты не менее полезны, чем мясо. Рыба легко переваривается и хорошо усваивается. Она содержит рыбий жир, витамины А, D и др. Однако рыбий жир в больших количествах плохо переносится детьми, поэтому лучше использовать в пищу филе нежирных сортов рыб (треска, хек, морской окунь).



Яйца

- * Яйца – ценный продукт по составу белка и жира. Яйца содержат все вещества, необходимые для нормального развития организма. Среднесуточная норма яиц для детей от 2 до 3-х лет -1/2 яйца(25гр.)



Хлеб и хлебобулочные изделия

* Хлеб и хлебобулочные изделия используются в питании ребенка ежедневно. Они богаты углеводами и растительными белками, витаминами группы В. Детям дают как пшеничный, так и ржаной хлеб, который содержит много клетчатки, способствующей нормальному пищеварению.



Крупы, бобовые и макаронные изделия

- * Крупы, бобовые и макаронные изделия, как и хлеб, являются источником углеводов, растительных белков, витаминов группы В, минеральных солей (калий, фосфор, магний, железо).



Овощи, фрукты, зелень и ягоды

- * Овощи, фрукты, зелень и ягоды – источник легкоусвояемых углеводов, содержат витамины, минеральные соли, органические кислоты, ароматические и дубильные вещества. В них есть клетчатка и пектиновые вещества. Пектины оказывают оздоравливающее действие на кишечник, задерживают развитие гнилостных процессов, обладают способностью обезвреживать токсические вещества, которые образуются в кишечнике.



Вывод

- * Рациональное питание – это вкусное, полезное, разнообразное питание, позволяющее получать от пищи не только удовольствие, но и пользу.
- * Рациональное питание – залог здоровья наших детей!

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- * [vashaibolit.ru»... racionalnoe... ranнего-vozrasta.htm](#)
- * [nsportal.ru»Детский сад»
Разное»...-detey-doshkolnogo](#)