

# «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... раннего-vozrasta.htm](#)
- \* [nsportal.ru»Детский сад»  
Разное»...-detey-doshkolnogo](#)