

Питание, режим и здоровый ребёнок

старший методист Абрамова И.А.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский



Здоровье и рациональное питание является неотъемлемой частью повседневной жизни и способствует крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.



**Основной принцип здорового питания
дошкольника:
оптимальность и сбалансированность**



Не соблюдение основ здорового питания дошкольника приводит:

Недостаток питательных
веществ



- Потеря внимания
- Слабость, переутомление
- Ухудшение памяти, работы мозга
- Понижение иммунитета, приводящий к частой заболеваемости

Ы

Х

Основные элементы здорового питания дошкольника являются: белки, углеводы, витамины, макро и микроэлементы

Кальций 25%

18% Фосфор

Белки 13,5%

11% Селен

22% Рибофлавин (витамин В₂)

Калий 9%

В одном стакане молока содержится (% дневной нормы)

Витамин D 21%

15% Витамин В₁₂

А также:
- это **35 мг** полезнейших особых жирных кислот с противораковым действием;
- набор из **10** незаменимых аминокислот - триптофана, треонина, изолейцина, лейцина, лизина, метионина, фенилаланина, валина, аргинина, гистидина;
- полезнейшие вещества холин и бетвин, а также магний и цинк.

В рационе ребёнка дошкольного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- Молоко, кисломолочный продукт, творог, сыр, сметана
- Рыба, мясная продукция
- Яйца
- Сливочное и растительное масло
- Хлеб
- Крупа
- Сухофрукт
- Картофель и другие овощи
- Фрукты



Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе дошкольника для правильного функционирования и развития детского организма. В этот список входят следующие продукты:

- Морковь, перец сладкий, лук, щавель, зелень, помидоры, красная и черная смородина, цитрусовые, печень, яйца, овсяная и гречневая крупа, миндаль, бобовые и др.





Причины нарушения веса у детей.

- Качество продуктов питания
- Культура питания
- Режим питания
- Несбалансированная физическая активность детей

Важно соблюдать режим питания

- Первый завтрак – 08.00
- Второй завтрак – 10.00
- Обед – 12.30
- Полдник – 15.30
- Ужин - 18.00
- 2-ой ужин – 20.00





Советы родителям

- Пытайтесь наглядно продемонстрировать ребёнку преимущества здорового питания.
- Мальчикам можно объяснить, что здоровое питание – это путь к физической силе и росту.
- На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи.
- Будьте личным примером в приеме здоровой пищи своему малышу.
- Чтобы ребёнок был здоров – необходимо соблюдать режим дня.

Режим дня ребёнка дошкольного возраста

- Режим дня – это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе. И если в дошкольном учреждении режима придерживаются неукоснительно, то в субботу и воскресенье правила нередко нарушаются. В результате в понедельник утром дети выглядят утомленными или чересчур возбужденными.
- Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребёнка – соблюдение режима дня.





Основное требование к режиму


Это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время когда ребёнок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо соблюдать.



Время отдыха

Только во время сна ребёнок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет – 13 часов, 7-8 лет – 12 часов. Дневной сон должен составлять не менее 1,5 часов. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов вечера.



- 
- К концу недели работоспособность ребёнка падает, нарастает утомление. Особенно это касается тех детей, кто посещает дошкольное учреждение. Ничего удивительного в этом нет – ведь в детском коллективе малышу приходится сдерживать свои желания и эмоции, контролировать двигательную активность. Все это требует огромной затраты нервной энергии. Не секрет, что дети могут уставать от интенсивного общения со сверстниками.



В идеале дошкольнику рекомендуется следующий режим дня

- Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования – 5,5 – 6 часов
- Сон – 12,5 – 12 часов (из них 2 – 2.5 часа приходится на дневной сон)
- Четыре приема пищи с интервалом в 3,5 – 4 часа
- Очень важно, чтобы режим дома совпадал с режимом дошкольного учреждения. Поинтересуйтесь, как складывается распорядок дня детей дома.

Режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа.





Спасибо за внимание

