



# О здоровом питании в ДОУ

*Подготовила воспитатель:  
Штицу Кристина Вячеславовна*

**L/O/G/O**



# Детский сад № 101



**1** Питание детей в детском саду.

**2** Советы родителям .

**3** Чем кормить дома?

**4** Еда во время болезни.

# Питание в детском саду.



- **Питание детей в детском саду** определено нормами, специально установленными для детей. Меню составляется на неделю, учитывается то, что в совокупности все блюда с меню должны дать малышу весь объем микроэлементов и полезных веществ, что ему необходимы. Детское питание продумывается поварами до мельчайших подробностей, и контроль за качеством приготовленной еды и ее вкусовыми характеристиками постоянно осуществляется медработником. В каждом детском саду работает медсестра, она ежедневно проверяет качество пищи. Иногда на первый взгляд, меню кажется скучноватым, но на самом деле это не так. Конечно же, родители знают, что в детском рационе необходимо исключить сладкие пирожные и разные сладкие торты, которыми родители кормят ребенка дома, иногда не зная, что они бесполезны для их малыша.
- В детском ежедневном рационе не повторяются одинаковые продукты, а рыба малышам дается раз в неделю. Меню каждого детского сада обязательно состоит из кисломолочных продуктов, яиц, мяса, круп, овощей, макаронных изделий. Введено по режиму четырехразовое питание, для ребенка оно является оптимальным вариантом в течении того времени, когда ребенок находится в детском саду.

# Советы родителям.



- Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и даже язвенная болезнь. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний детей.

# Чем кормить детей дома?



- Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения.

Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильное кормление продолжается!

# Питание во время болезни.



- Организовывая **питание детей при болезни**, следует учитывать и особенности болезни. Например, при заражении ветряной оспой высыпания могут появиться на слизистой рта. В этом случае лучше избегать острой и кислой пищи, а давать жидкую и протертую, не сильно приправленную еду. Течение эпидемического паротита (свинки) сопровождается болью при жевании, поэтому лучше остановиться на протертых супах, жидких кашах. Стимулировать работу слюнных желез, тем самым способствуя выздоровлению можно подкисленным питьем в виде клюквенного морса, соков. Схожее питание детей при болезни должно быть при кори и скарлатине. Но при скарлатине диета соблюдается дольше – до 4 недель от начала болезни, чтобы избежать осложнения на сердце и почки. Если ребенок перенес кишечные инфекции, родителям надо позаботиться о присутствии в рационе кисломолочных продуктов. Они мягко обволакивают слизистую и благотворно влияют на состояние микрофлоры кишечника. А вот фрукты и мясные блюда следует исключить на время из питания детей при болезни, поскольку желудок и кишечник еще достаточно слабы.

# Тарелка полезной еды.





# Завтрак.

- Хороший завтрак - прекрасное начало дня. Любимые блюда с утра поднимают настроение, заряжают энергией на целый день. Диетологи в один голос твердят, что полноценный завтрак - это основа правильного питания. Именно поэтому важно выбирать правильные продукты, которые хорошо усваиваются организмом, не вызывают ощущения тяжести.

# Обед.



- Обед ребенка должен содержать полноценное первое блюдо, как правило, это должен быть мясной или овощной детский суп. Можно приготовить овощной суп на костном бульоне. Супы для детей – это очень важный составляющий элемент в детском питании. Обед ребенка должен содержать полноценное первое блюдо, как правило, это должен быть мясной или овощной детский суп. Можно приготовить овощной суп на костном бульоне. Супы для детей – это очень важный составляющий элемент в детском питании, он помогает насытить организм ребенка необходимой ему влагой, легко усваивается пищеварительной системой, а также помогает процессу пищеварения. Второе блюдо необходимо приготовить из мяса, можно готовить блюда из нежирной индейки или курицы или говядины. Ни в коем случае не разрешается кормить ребенка свиным мясом – оно очень вредно. В дополнение к мясному блюду должен быть овощной гарнир. Третье блюдо – это как правило какой-либо напиток: компот, чай.

# Полдник.



- Полдник для ребенка – это один из четырех основных приемов пищи. Пусть самый маленький, но не менее важный, чем завтрак, обед или ужин.
- Полуденное время – это часы активности. Поэтому и подкрепляться малышу нужно продуктами, которые дадут организму энергию для игр и шалостей. Как правило, полдник предполагает углеводную пищу и витамины: выпечку, фрукты, компот.
- С самого раннего возраста диетологи советуют включать в детское меню самые различные дары сада: яблоки и груши, вишню и сливы, персики и виноград.
- Детей до полутора лет специалисты рекомендуют кормить на полдник детским творожком, фруктовым пюре и детским кефиром, чередуя его с питьевым йогуртом. Пюре можно использовать как баночное, промышленного производства, так и собственного приготовления.

# Ужин.



- Последний приём пищи, ужин, ребёнок должен совершать до 21.00 вечера. После этого времени организм перестаёт активно перерабатывать пищу, поэтому она останется в желудке не переваренной до утра, что может плохо сказываться на пищеварительной системе.
- **Приготавливая вечернюю еду своему малышу, старайтесь, чтобы она была лёгкой, но в то же время сытной и питательной.** Желательно не давать детям мясо перед сном. Ограничьтесь, например, творожными блюдами. Желательно не давать детям мясо перед сном. Ограничьтесь, например, творожными блюдами, тушёными овощами с отварной курицей или кашей. Желательно не давать детям мясо перед сном. Ограничьтесь, например, творожными блюдами, тушёными овощами с отварной курицей или кашей на молоке. Считается, что эти продукты помогают организму вырабатывать мелатонин, который вызывает желание поспать. Можно также предложить ребёнку орехи или сухофрукты. Избегайте жирных, жареных и копчёных продуктов. Старайтесь не давать ребёнку майонез, слишком острую и солёную еду и не применять большое количество приправ. Все салаты лучше

# Витамины.



# Зачем человеку нужны витамины?



- Весной и осенью у многих людей начинается слабость. Это связано не только со снижением уровня иммунитета. О слабости может свидетельствовать и недостаток витаминов в организме. А ведь витамины необходимы буквально для всего – для глаз и волос, ногтей и кожи, да и прост для общего состояния.
- Кроме того, недостаток витаминов в организме может привести к образованию многих заболеваний. Например, грибку – кожа начинает трескаться, образуются ранки, в которые может легко попасть зараза. Могут потрескаться и губы. Это свидетельствует о недостатке витамина А в организме.
- Низкий уровень витамина Д характеризуется ломкостью костной ткани, а витамин Е отвечает за уровень коллагена в организме.
- Для восполнение их можно пить специальные таблетки, а можно и восполнить натуральным способом. Иными словами, питаться правильными продуктами.  
Однако и переизбыток витаминов не сулит ничего хорошего. Можно горстями есть аскорбиновую кислоту, и все равно заболеть. Поэтому не следует слишком уж перенасыщать свой организм витаминами.



**Будьте здоровы!**



**L/O/G/O**