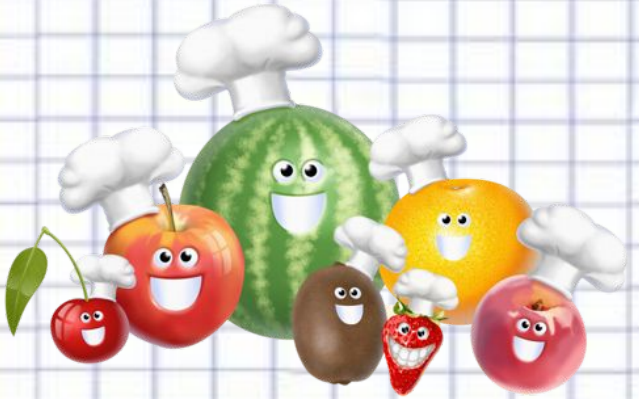
Азбука здорового питания

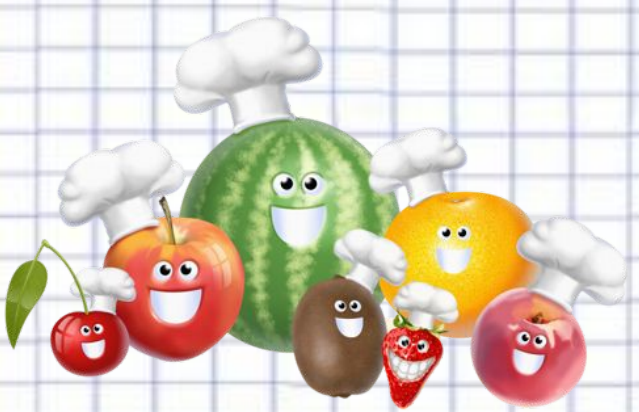


Что такое здоровое питание?

Это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнь человека, помогает укреплять здоровье и защищает от заболеваний

Какие продукты полезны?

Продукты здорового питания – это натуральные продукты: злаки, свежие овощи, фрукты, кисло–молочные продукты, орехи и другие продукты, богатые полезными веществами



Здоровое питание и его влияние на человека

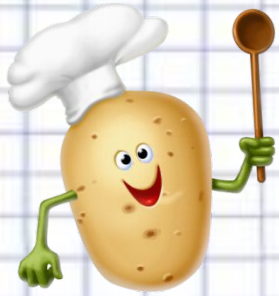
Известно, что важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание. С позиции современной науки о питании необходимо соблюдение следующих условий

Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).

Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.

Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

— Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин. Практически во всех регионах страны в последние годы отмечается заболеваемость детей, обусловленная неправильным питанием, это хронические заболевания органов пищеварения, эндокринной, костно - мышечной систем, анемия, ожирение и сахарный диабет. Более чем у 60% детей отмечается дефицит витаминов и минеральных веществ. Как же обеспечить здоровое питание в детском саду и дома?



— Взрослый человек имеет право решать, что ему есть: колбасу или свиную отбивную, салат из огурцов или пиццу. Но как, же дети? Полезно ли для ребёнка, если из его рациона исключают мясо, творог, молоко? Врачи дают однозначный ответ – нет!

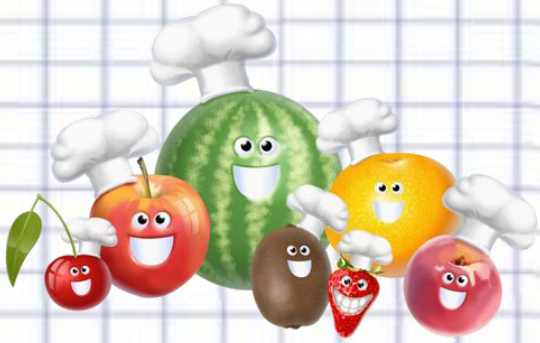
— Потребность детей 3-6 лет в основных пищевых веществах и энергии существенно выше, чем у детей раннего возраста. Суточная потребность в энергии должна удовлетворятся за счёт белков на 14 %, жиров на 25-35%, углеводов на 55-60%

— Наиболее высокую потребность дошкольники испытывают в белке. Белки в питании детей нельзя заменить никакими другими веществами. Неполноценное белковое питание приводит к задержке физического развития, нарушению развития костно-мышечной системы, страдает и нервная система.

— Жиры – один из основных источников энергии. Жирные кислоты почти не образуются в организме и должны вводится с пищей.

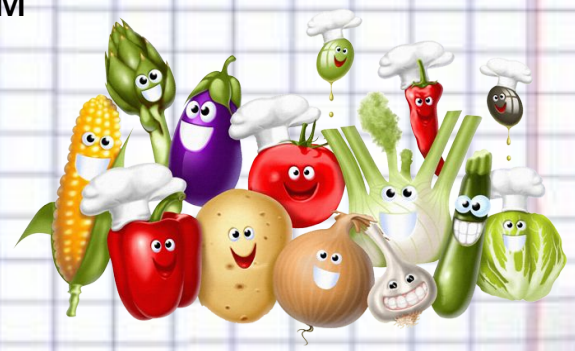
— Содержание углеводов в суточном наборе продуктов должно быть примерно в 4 раза больше количества белка и жира. При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость пищевых веществ, ухудшаются процессы пищеварения. Вместе с тем, избыточное их количество – фактор риска развития аллергических реакций и лишнего веса.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться. Чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомится с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.



Говоря о питании важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса.

Последовательность блюд должна быть постоянной
Перед ребенком нужно ставить только одно блюдо
Еда не должна быть ни слишком холодной, ни слишком горячей
Во время еды не разговаривают
Рот и руки вытирают бумажной салфеткой
Не следует допускать во время еды:
- громких разговоров и музыки
- поторапливания ребенка
- носильного кормления
- осуждения ребенка за неосторожность, неопрятность



Каждый день ребенок должен получать

Молоко и полочные продукты
Овощи
Фрукты
Соки
Жиры (сливочное масло)

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна:

доставлять ему удовольствие
выглядеть аппетитно
Быть интересно оформлена

Что делать, если ребёнок плохо ест?

• Выяснить, не может ли это быть связано с каким-либо заболеванием или однообразием приготовленной пищи.

• Не торопите ребёнка, пусть он хоть и медленно, но справляется с блюдом, медленно пережёвывает пищу.

• Некоторые дети пьют во время еды много воды, что снижает объём потребляемой пищи и её усвоение. Однако при плохом аппетите разрешите малышу запивать небольшими глоточками густую и твёрдую пищу.

• Не прибегайте к кормлению насильно. Если ребёнок отказывается от еды, лучше пропустить одно кормление вообще, чем настаивать и доводить его до слёз. Не кормите с уговорами, с развлечениями, во время игры

• Не ведите разговоров при ребёнке о плохом аппетите и о своих переживаниях по этому поводу. Он может привыкнуть к таким разговорам и действительно будет капризничать и отказываться от еды. В то же время, если малыш съел всю предложенную ему еду, похвалите его.

• 2-3 часа перед обедом необходимо гулять с малышом - «нагулять аппетит».

• Переживая из-за плохого аппетита детей, родители нередко забывают, что баловали своих любимцев конфеткой, мягкой булочкой перед завтраком, обедом или ужином. А между тем кормление во внеурочное время и сами по себе сладости вызывают срыв аппетита. Помните, если на столе постоянно стоит ваза с конфетами и печеньями и доступ к ней свободный, то проблем с аппетитом или нарушением здоровья не избежать.

Есть дети «малоешки». Для них необходимо увеличить в рационе белковые продукты (творог, мясо, рыба, орехи, йогурт за счет уменьшения каш и хлеба).

• Если за завтраком или обедом ребёнок плохо ел, родителям нужно собрать волю в кулак и выдержать характер: убрать всё со стола и ничего не давать до следующего приёма пищи. Вынужденное голодание может отучить ребёнка привередничать за столом.

Необходимо соблюдать определённый интервал между приёмами пищи.
Отклонение от установленного времени не должно превышать 15-30 минут. При этом у ребёнка регулярно возникает чувство голода, сопровождающееся усилением выделения желудочного сока, к тому же вырабатывается интерес к приёму пищи.

Мы за здоровое
питание!