

Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 39
комбинированного вида Колпинского района Санкт-
Петербурга

Здоровое питание



Консультация для родителей
Подготовила: воспитатель
Николаева Ирина Владимировна
Санкт-Петербург
2016 год





Здоровое питание детей дошкольного возраста является залогом полноценного развития ребенка. Следует, однако, обратить внимание на особенности пищеварительной системы в этом возрасте. Несмотря на достаточно хорошо развитый жевательный аппарат, пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы еще не достигают полной зрелости. Они в этот период очень чувствительны к несоответствию количества, качества и состава питания, нарушениям режима приемов пищи. Поэтому нередко именно в этом возрасте берут свое начало различные хронические заболевания пищеварительной системы у детей, нарушается их общее физическое развитие, снижаются способности к освоению обучающих программ.

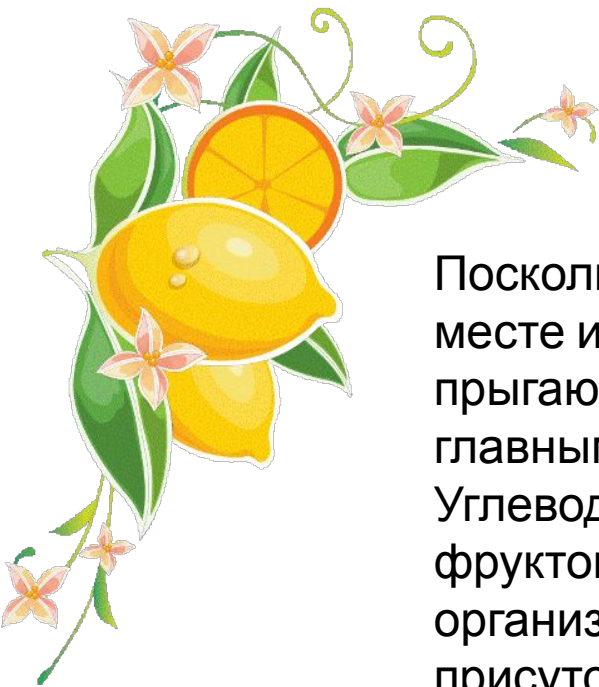




Пища должна давать «материал» для роста детского организма, от питания зависит и развитие ребенка дошкольного возраста. Особое значение имеют белки, ведь они являются строительным материалом для тканей и органов. Поставщиками белка в организм являются:

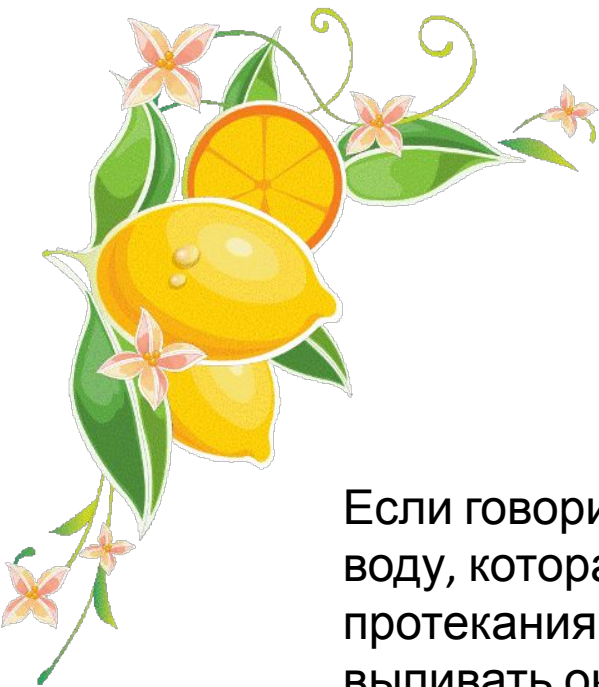
мясные, рыбные, молочные продукты, яйца, хлеб и крупы, овощи и бобовые.





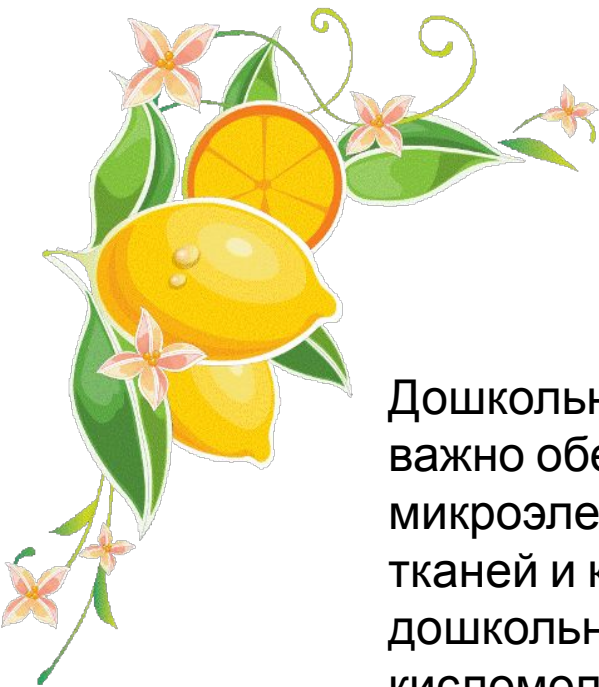
Поскольку дети дошкольного возраста не любят сидеть на месте и постоянно находятся в движении: много бегают, прыгают, гуляют, то организму требуется много энергии, и главным ее источником являются углеводы и жиры. Углеводы поступают в организм из сахара, меда, ягод и фруктов. Данные простые углеводы быстро усваиваются организмом, а в муке, овощах (особенно в картофеле) присутствуют сложные углеводы. Масло сливочное, растительное, молоко, сливки, другие молочные продукты (сметана, сыр, творог), мясо, рыба поставляют в организм жиры.



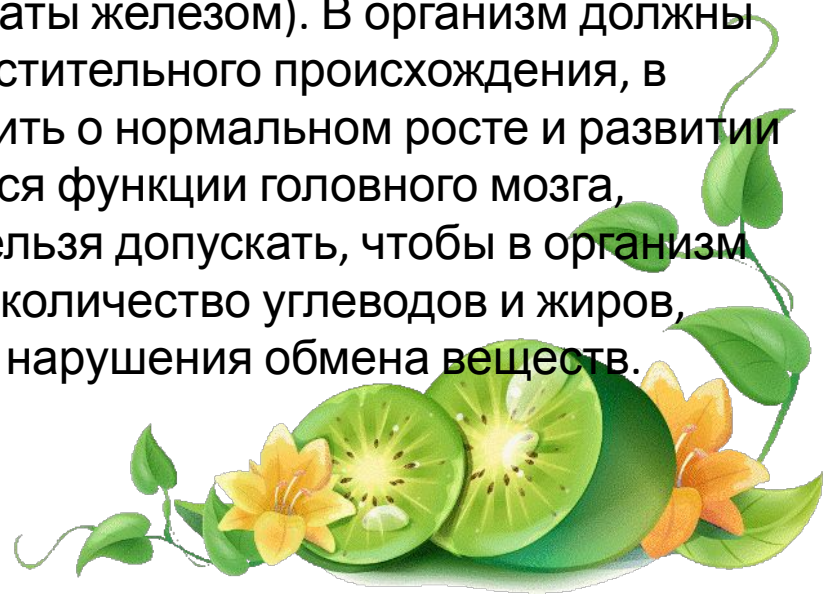


Если говорить про рацион питания ребенка, то нельзя забывать про воду, которая имеет большое значение, она необходима для протекания жизненных процессов. Дошкольнику в сутки необходимо выпивать около полутора литров очищенной воды.





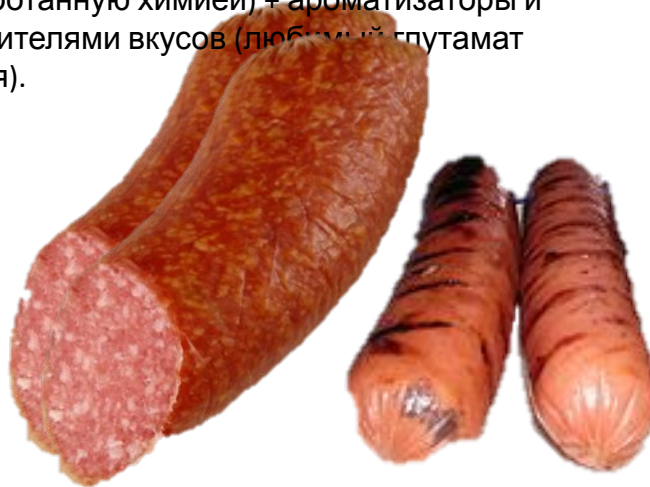
Дошкольный возраст – это период бурного роста ребенка, поэтому важно обеспечить организм всеми необходимыми микроэлементами, которые участвуют в строительстве органов, тканей и клеток. Поэтому правильное питание ребенка – дошкольника: меню на неделю должно включать молоко, кисломолочные продукты, рыбу, яйца, бобовые (эти продукты богаты фосфором и кальцием), крупы, хлеб (они богаты магнием), печень (говяжью и свиную), овсяную крупу, яйца, рыбу, яблоки и персики, зелень и изюм (они богаты железом). В организм должны поступать белки животного и растительного происхождения, в противном случае нельзя говорить о нормальном росте и развитии дошкольника, так как нарушаются функции головного мозга, страдает иммунная система. Нельзя допускать, чтобы в организм ребенка поступало избыточное количество углеводов и жиров, потому что это станет причиной нарушения обмена веществ.



Вредные продукты

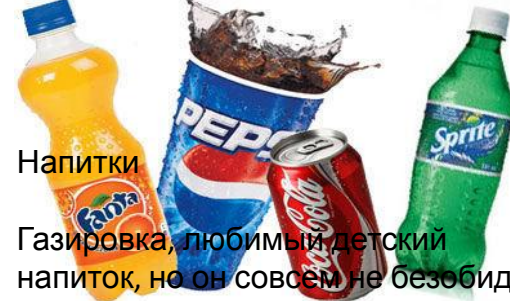
для детей

Все продаваемые колбасы содержат скрытые жиры (свиная шкура, сало), копыта, шкуру (обработанную химией) + ароматизаторы и заменителями вкусов (любимый глутамат натрия).



Напитки

Газировка, любимый детский напиток, но он совсем не безобиден, так как содержит смесь газов, химии (аспартам, фенилаланин, бензонат натрия, формальдегид) и сахара. Вся эта химия способствует истощению запасов серотонина, развитию депрессии, паники и злости, вызывает жажду, нарушению обмена веществ и ожирению. Газы, содержащиеся в газированных напитках вызывают у детей расстройства пищеварительной системы.



В майонезе сумасшедшее количество консервантов и различных канцерогенных веществ.

К числу вредных продуктов относится и кетчуп, различные соусы и заправки. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них не меньше.



Чипсы (кукурузные, картофельные) - смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Картофель фри, можно также отнести в эту группу - генно модифицированный картофель + многократно используемое подсолнечное масло с большим количеством формальдегида - явно не является символом сбалансированного здорового питания. Сама технология изготовления чипсов (гидрогенизация растительного масла) ведет к образованию канцерогенных синтетических жиров и других канцерогенов (акриламида, безопорен). Канцерогены провоцируют появление рака.



Буд

- беляши, хачапури, более, готовится как и при на кипящем масле, том не один раз. Такие продукты содержат заменители, синтетические добавки, углеводы и насыщенные жиры.

