

Консультация для родителей воспитанников на тему «ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»



Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость. Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок. **Белок** является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное

состояние иммунитета. Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупе, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. **Жиры** входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в теплорегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наиболее ценные молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д и растительные жиры - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. **Углеводы** - источник энергии в организме, участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира. Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупыных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами. **Минеральные вещества** принимают участие во всех обменных процессах организма (кровотворении, пищеварении и т.д.), содержатся в мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др. Особенno важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Основным полноценным источником кальция является молоко. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе. **Железо** входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках. **Соли натрия и калия** служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах. **Витамины** способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах. **Витамин А** повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма.

При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. *Витамин Д* участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммуно-реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире. *Витамин В1* - витамин принимает участие в белковом и углеводном обмене, при недостатке его наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке. *Витамин В2* - рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, при недостатке - нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах. *Витамин РР* - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Основным источником являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце. *Витамин С* - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, в целях сохранения витамина С большое значение имеет кулинарная обработка. **Вода** входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Советы по организации питания детей:

1. Основы сбалансированного питания

- Разнообразие продуктов: Убедитесь, что рацион ребенка включает все основные группы продуктов: овощи, фрукты, злаки, белковые продукты (мясо, рыба, бобовые) и молочные изделия.

- Снижение сахара и соли: Ограничьте потребление сладостей и соленой пищи. Это поможет избежать развития привязанности к вредным продуктам.

2. Правильный режим питания

- Регулярные приемы пищи: Установите четкое расписание для завтраков, обедов, ужинов и перекусов. Это создает привычку и помогает избежать переедания.

- Количество приемов пищи: Важно обеспечить 4-5 приемов пищи в день, включая основные и перекусы.

3. Учет возраста и индивидуальности

- Порции: Подбирайте размеры порций в зависимости от возраста и активности ребенка. Учитывайте, что аппетит у детей может варьироваться в течение дня.

- Предпочтения: Учитывайте вкусовые предпочтения ребенка. Позвольте им участвовать в выборе продуктов и блюд.

4. Польза домашней кухни

- Приготовление пищи дома: Готовая еда может содержать много консервантов и добавок. Страйтесь готовить свежую пищу из натуральных ингредиентов.

- Увлечение процессом готовки: Занимайтесь приготовлением пищи вместе с детьми. Это создаст интерес и понимание к тому, что они едят.

5. Важность жидкостей

- Питьевой режим: Убедитесь, что ребенок пьет достаточно воды в течение дня. Вода — лучший выбор, а соки и газированные напитки следует ограничить.

6. Витамины и минералы

- Разнообразие витаминов: Особое внимание уделяйте овощам и фруктам — источникам витаминов и минералов. Разнообразие цветов на тарелке указывает на разнообразие питательных веществ.

- Полезные снасти: Включите в рацион орехи, семена и рыбу, богатую омега-3 жирными кислотами.

7. Привычки во время еды

- Сидячий режим: Обеспечьте спокойную обстановку во время еды. Избегайте отвлекающих факторов, таких как телевизор или планшеты.

- Пример родителей: Будьте образцом для подражания. Если родители едят разнообразную и полезную пищу, дети будут повторять их поведение.

8. Обсуждение allerгий и пищевых ограничений

- Мониторинг на allerгию: Следите за реакцией ребенка на новые продукты и обсуждайте с педиатром в случае появления allerгий.

- Специальные диеты: Если у ребенка есть особые потребности в питании, проконсультируйтесь со специалистом по питанию.

9. Эмоциональная связь с едой

- Привлечение к культуре питания: Обсуждайте, откуда приходят продукты, важность еды в разных культурах и традициях.

- Доброжелательная атмосфера: Создайте позитивное отношение к приему пищи, избегая конфликтов и давления во время еды.

Помните! Организация питания дошкольников требует внимания и тщательного планирования. Создание здоровых привычек в детстве поможет заложить фундамент для правильного питания в будущем.

Составил Хомутова С.Н., старший воспитатель СПДС «Иволга»