

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №90
«Ласточка» НСП «Жар-птица» города Калуги.

**Консультация
для родителей**

**«Рациональное питание детей
дошкольного возраста»**

Инструктор по физической культуре

Забабурина А.Н.

«Рациональное питание детей дошкольного возраста»



ПИТАНИЕ – один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и гармоничное развитие. Рациональное питание воздействует также на развитие мозга, интеллекта ребёнка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечивается высокий уровень его иммунологической реактивности, осуществляется профилактика заболеваемости, снижение детской смертности.

Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, воды – в оптимальных соотношениях, что обеспечивает правильное разносторонне развитие детей.

Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение их рациона тех или иных названных групп продуктов, равно

как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

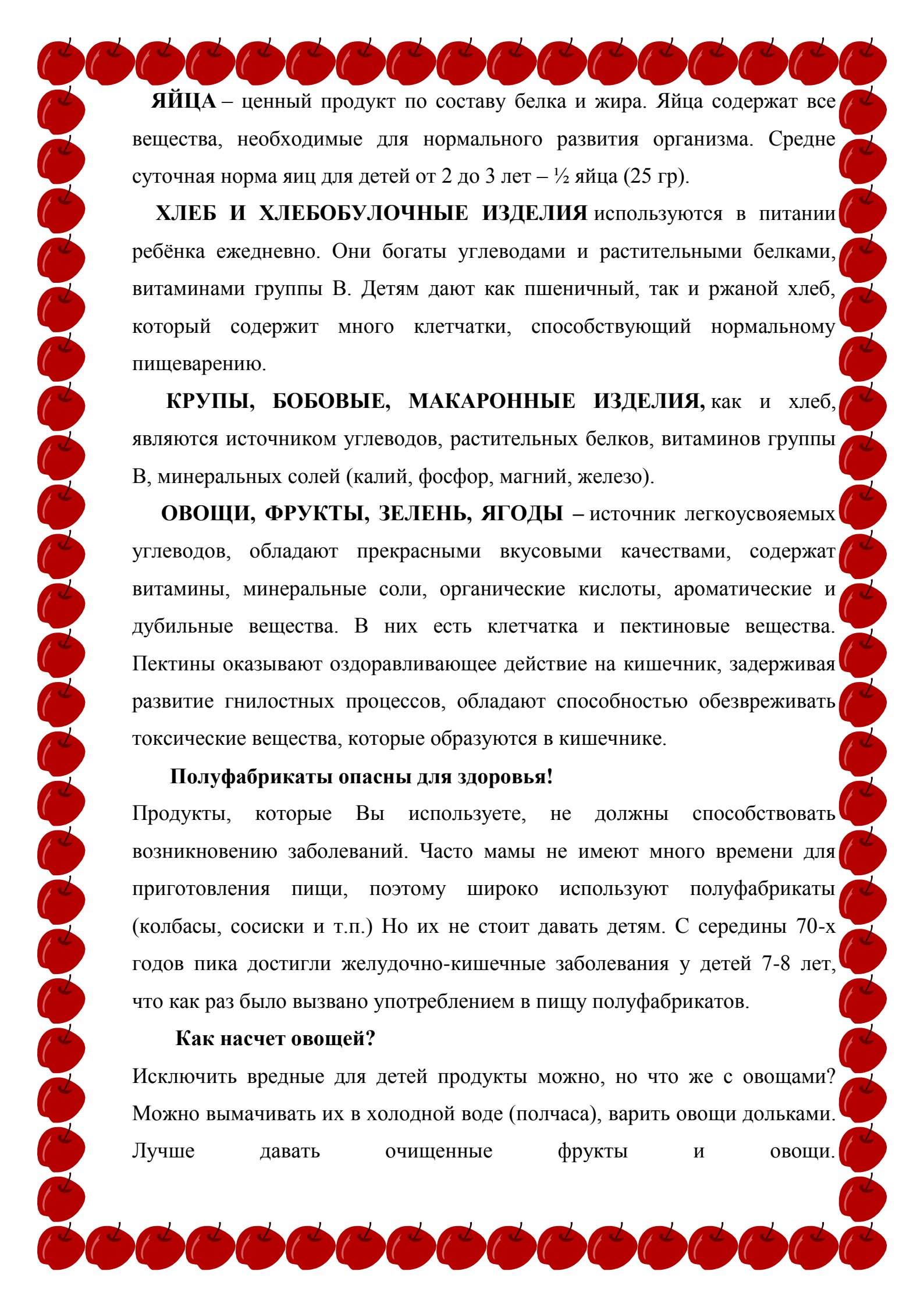


В рациональном питании детей применяются продукты животного (молоко, мясо, рыба, яйцо) и растительного происхождения (злаки, овощи, плоды).

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – источники полноценного белка. Жиры коровьего молока легко усваиваются. Богато молоко молочным сахаром – лактозой, минеральными солями, особенно кальцием и фосфором. *Кисломолочные продукты*, особенно кефир, легко усваиваются, повышают аппетит, нормализуют функцию кишечника ребёнка. Очень ценным продуктом в детском питании является творог, богатый белками и кальцием. Для детей рекомендуются неострые сорта сыра. Сметана богата жиром, используется для заправки супов и салатов, сливки – для каш и овощных блюд.

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ. Белки мяса содержат необходимые для детского организма питательные вещества, соли, витамины группы В. Наиболее полезны нежирная говядина, телятина, кури, цыплята, мясо кролика.

РЫБА И РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ не менее полезны, чем мясо. Рыба легко переваривается и хорошо усваивается. Она содержит рыбий жир, витамины А, D и др. Однако рыбий жир в больших количествах плохо переносится детьми. Поэтому лучше использовать в пищу филе нежирных сортов рыб (треска, хек, морской окунь).



ЯЙЦА – ценный продукт по составу белка и жира. Яйца содержат все вещества, необходимые для нормального развития организма. Средне-суточная норма яиц для детей от 2 до 3 лет – ½ яйца (25 гр).

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ используются в питании ребёнка ежедневно. Они богаты углеводами и растительными белками, витаминами группы В. Детям дают как пшеничный, так и ржаной хлеб, который содержит много клетчатки, способствующий нормальному пищеварению.

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, как и хлеб, являются источником углеводов, растительных белков, витаминов группы В, минеральных солей (калий, фосфор, магний, железо).

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ, ЯГОДЫ – источник легкоусвояемых углеводов, обладают прекрасными вкусовыми качествами, содержат витамины, минеральные соли, органические кислоты, ароматические и дубильные вещества. В них есть клетчатка и пектиновые вещества. Пектины оказывают оздоравливающее действие на кишечник, задерживая развитие гнилостных процессов, обладают способностью обезвреживать токсические вещества, которые образуются в кишечнике.

Полуфабрикаты опасны для здоровья!

Продукты, которые Вы используете, не должны способствовать возникновению заболеваний. Часто мамы не имеют много времени для приготовления пищи, поэтому широко используют полуфабрикаты (колбасы, сосиски и т.п.) Но их не стоит давать детям. С середины 70-х годов пика достигли желудочно-кишечные заболевания у детей 7-8 лет, что как раз было вызвано употреблением в пищу полуфабрикатов.

Как насчет овощей?

Исключить вредные для детей продукты можно, но что же с овощами? Можно вымачивать их в холодной воде (полчаса), варить овощи дольками. Лучше давать очищенные фрукты и овощи.



Наиболее безопасны каши!

В крупах содержится наименьшее количество вредных веществ. Поэтому не стоит о них забывать! В них много нужного для роста, растительного белка, углеводов и витаминов.

Нужны вегетарианские дни!

Детям хорошо бы иметь хотя бы два вегетарианских дня в неделю. В обычные дни мясные продукты не стоит предлагать ребенку чаще, чем один раз в день.

Что лучше есть на завтрак?

После сна дайте ребенку воды (сколько захочет). Через полчаса – разведенный сок. Еще через 15-30 минут дайте любую кашу.

Что лучше дать ребенку на обед?

Снова дайте сок или салат из помидоров или квашеную капусту (с подсолнечным маслом). Потом – суп с крупой или овощами; можно положить отварное мясо, фрикадельки. Иногда – рыбный суп. Иногда – мясной, но нежирный суп.

Что лучше есть на полдник?

Через 2-3 часа можно предложить малышу компот, яблоки (сырые или печеные), чай с печеньем, сухарями, сушками.

Что лучше есть на ужин?

Этот прием должен по большей части состоять из белковой пищи. Это может быть творог с кефиром. Если творог куплен в магазине, то лучше сделайте сырники или запеканку из творога. Иногда можно дать картофельное блюдо. Если малыш любит яйца, можно их давать 2-3 раза в неделю. Можно предложить вареные яйца, но без дополнительных блюд.

Правильное питание детей дошкольного возраста отличается от питания взрослого. Помните о необходимости исключать острое, кислое, солёное и даже сладкое. Не забывайте о тыкве, моркови и хурме. Это

кладезь витаминов. Конфеты сразу убирайте подальше. Шоколад можно только горький, от молочного никакой пользы.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

