

Правильное питание

Памятка для родителей: «Правильное питание дошкольников»



**Поговорим о том, как должны питаться дети дошкольного возраста.
Почему так важны вопросы питания современных детей?**

*“Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей”
Гиппократ*

Вы все знаете, как часто сейчас встречаются у детей различные хронические заболевания. Уже с раннего возраста формируются такие хронические поражения желудочно-кишечного тракта, как, например, хронический гастрит, хронический холецистит, дискинезия желчных путей и другие. В становлении этих хронических поражений органов пищеварения, а также других заболеваний (аллергические поражения дыхательной системы, кожи) немалое значение имеет нерациональное питание. Существует истина, которую должна знать каждая мать: **не так важно, сколько съест ребенок, важнее – сколько он сможет усвоить!**

В связи с этим поговорим об организации самого процесса питания детей.

Желание есть возникает тогда, когда человек успел поработать, подвигаться. К этому моменту начинают активизироваться желудочные ферменты, переваривающие пищу. Чем приятнее запах и вид пищи, тем больше активность ферментов в желудке и тем сильнее ощущение голода. Утреннее отсутствие аппетита. А как мы обычно кормим детей? Ребенок только встал с постели. Как правило, он еще не совсем проснулся, не подвигался. Желания есть у него еще нет. А мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются 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! Не добивайтесь аппетита принуждением! Стоит ли так бояться голода? Лучше пусть ребенок съест с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик – ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Для того чтобы у него был аппетит, нужна спокойная обстановка. Надо научить малыша медленно и спокойно жевать, еда должна быть для него удовольствием. Почему важно не спешить во время еды? Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким

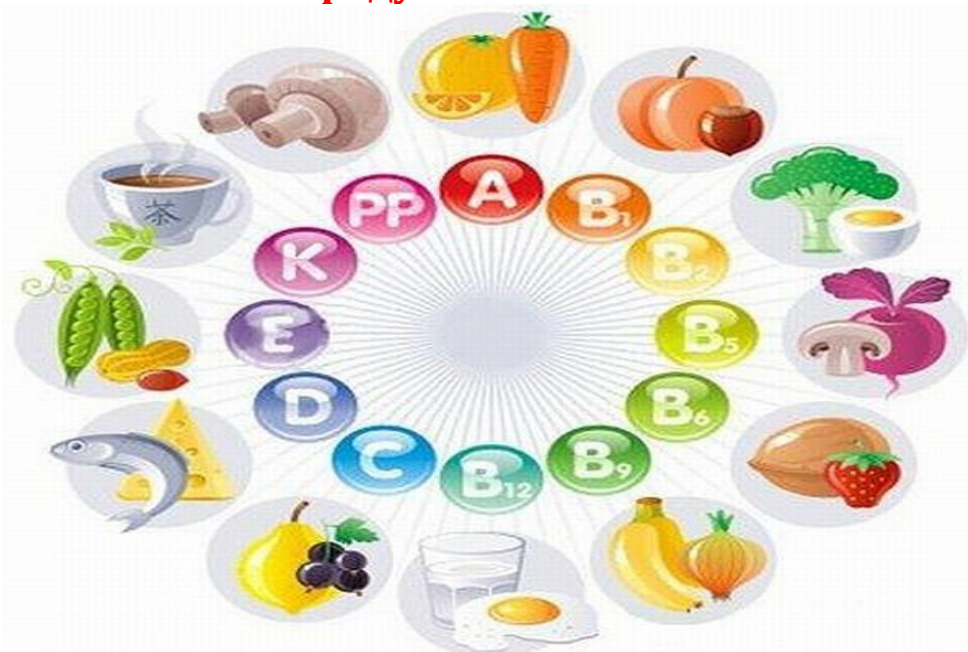
образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

Пустая тарелка – не всегда хорошо! Во время еды нельзя отвлекать ребенка игрушками, сказками и т.д. А если он отказывается от еды, то, может быть, он еще не голоден. Но мать хочет его накормить. Она ему читает в лучшем случае, а в худшем – сердится на него. А ребенок автоматически открывает рот, и туда ему вливается пища. Мать утешает себя тем, что тарелка опустела и ей кажется, что малыш будет сыт. А он не сыт. Он ничего не переварит. Он сделал первый шаг к желудочно-кишечной патологии. Почему надо избегать перекармливания? Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении.

Какой объем пищи должен быть у ребенка дошкольного возраста?

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Если у годовалого ребенка она равна 250-300 г, то у трехлетнего – 350-400 г, а у четырехлетнего – 450-500 г. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста детей. **Общий объем пищи на целый день составляет в среднем: для детей в три года – 1500-1600 г, для детей в четыре года – 1700-1750 г.** Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно: 350-400 г и 400-500 г соответственно возрасту детей, обед дается в оптимальном объеме

Продукты питания.



Рациональное полноценное питание детей дошкольного возраста обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.

- **Ценность продуктов животного происхождения** (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.
- **Ценность продуктов растительного происхождения** состоит в их богатстве разнообразными углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многих других полезных веществ. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети дошкольного возраста должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт или др.), а также с учетом того молока, которое используется на приготовление каши или других молочных блюд. Все молочные продукты также богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора. Для мясных блюд предпочтение отдается говядине и телятине, используется также мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты – печень, язык, мозги; вполне допустимы и нежирная свинина, молодая нежирная баранина. Из мясных продуктов рекомендуются молочные сосиски и вареные колбасы (докторская, диетическая, молочная). Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником не только белка, но и легкоусвояемого железа, а также ряда витаминов группы В. Очень полезным продуктом является рыба. Используйте нежирные сорта морских и речных рыб – судак, треска, хек, морской окунь. Белок рыб является полноценным и легкоусвояемым. Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), витамина Е, легкоусвояемых углеводов – глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, минералов и микроэлементов. Главные элементы, которые нужны

организму ребенка: Белок. Являясь строительным материалом, необходимым для тканей и клеток растущего организма. В достаточном количестве содержится в рыбе, мясе, яйцах, молочных продуктах, цельных крупах, бобовых, семечках и орехах (растительный белок). Углеводы. Главная функция – обеспечение организма энергией. Для детей желательны продукты, богатые медленными углеводами: сырые овощи и фрукты, цельнозерновые продукты. Перенасыщение быстрыми углеводами, такими как сладости, кондитерские изделия, белый хлеб, приводит к понижению иммунитета, ожирению и повышению утомляемости. Клетчатка. Организмом не переваривается, но принимает активное участие в пищеварительном процессе. Клетчатки много в сырых фруктах и овощах, в овсяной, перловой крупе и отрубях. Жиры. Являются источниками жирорастворимых витаминов А, D, E и поставляют незаменимые жирные кислоты, отвечающие за развитие и иммунитет. Полезны жиры, содержащиеся в сливочном масле, сливках, растительном масле и рыбе. Железо. Данный элемент играет важную роль в кроветворении и умственном развитии детей. Железа много в мясе и морепродуктах, также содержится в шпинате, бобовых, сухофруктах, зеленых листовых овощах, в свекле, грецких орехах, семечках и фундуке. Кальций. Важный элемент для роста костей, формирования зубной эмали, нормализации сердечного ритма, обеспечения свертываемости крови. Кальция много в мясе, рыбе, яйцах, бобовых, в подсолнечных семечках, миндале, сухих завтраках. Питьевой режим В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище, и питья свободной жидкости – воды, чая, морса и других напитков. Особенно увеличиваются потери воды при физической нагрузке и в жаркое время года. У детей, в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими компотами, соками, напитками не следует, так как это приводит к угнетению аппетита. Нельзя также давать много пить воды во время приема пищи. Заполняя емкость желудка и разбавляя пищеварительные соки, она способствует снижению аппетита и нарушению процессов пищеварения. Консультация: «Родителям на заметку». Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье (дома). На ужин в домашнем рационе рекомендуются использовать продукты, которые ребенок не получил в детском саду. Желательно, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приходится приводить в детский сад рано (за 1-2 часа до завтрака), то дома ему можно дать сок или фрукты.



Памятка 1. Пять правил правильного питания.

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье. Правило 5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

Памятка 2. Как не надо кормить ребёнка. Семь великих и обязательных «НЕ»

1. Не принуждать.
2. Не навязывать.
3. Не убажывать.
4. Не торопить.
5. Не отвлекать.
6. Не потакать, но понять.
7. Не тревожиться и не тревожить.

Надо приучать детей:

- Участвовать в сервировке и уборке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Помните, что только терпение и любовь родителей и педагогов помогут ему справиться с неудачами в освоении правил столового этикета, соблюдение которых столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

