

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

Цикл памяток и рекомендаций для родителей «Основы здорового питания»



Подготовила: Косых Екатерина Витальевна

Памятка «Основы здорового питания»

Здоровое питание – один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Следует помнить, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказать негативное влияние на формирующийся организм детей и подростков при неправильной его организации.

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным: 55-60%-углеводов, 10-15% белки, 15-30% -жиры.

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

Рекомендуется:

1. Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка рис, пшено, макароны.
2. 500 грамм и более овощей, фруктов или ягод в день.
3. Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.
4. Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи.
5. Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.
6. Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи.
7. Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.
8. Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

Ограничение:

1. Жиров: сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов.
2. Сладостей, в том числе газированных напитков.
3. Поваренной соли (менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте солёных продуктов.



Будьте здоровы!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.




Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.



Рекомендация для родителей “Правильное питание для дошкольников”

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

Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка.

Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер.

Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.


Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- *В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;*
- *Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.



Как приучить ребенка к здоровой пище



Дети – самые избирательные гурманы в любой семье. Одним не нравится лук, другие не хотят есть суп, третьи отказываются от каши на завтрак, четвертые с подозрением смотрят на предложенные им овощи.

Деткам школьного и дошкольного возраста сложно угодить в рационе. Они с большей охотой предпочтут шоколадный батончик или бутерброд с колбасой наваристому мясному бульону или полноценному второму блюду, заботливо приготовленному мамой.

Почему же так происходит и каким образом можно приучить детей питаться здоровой и полезной пищей?

Евгения Леонидовна Сергеева, тренер-психолог, преподаватель, «Отличник народного просвещения», дипломант российского конкурса, лауреат гранта первой степени за программу для детей, подростков и молодежи «Город чудес», автор учебных пособий по развитию творчества, а также автор тренингов для персонала:

– Формирование у детей нездоровых пристрастий к вредной еде обуславливается социальными, физиологическими и поведенческими причинами. Социальные причины зависят от плотной занятости родителей – у них нет времени готовить полноценный домашний обед, поэтому они обращаются к быстрому питанию, со временем вызывающему привыкание у детей. Физиологические причины объясняются непереносимостью некоторых продуктов, например молочных, что вызывает у детей негативные ассоциации с приготовленной родителями едой. И, конечно, массовость и распространенность рекламы, выработка позитивного отношения к вредной еде также сильно влияют на предпочтения ребенка.

Я советую приучать ребенка к здоровой пище следующим образом. Во-первых, готовить вместе и показывать любовь к здоровой пище на собственном примере. Во-вторых, делать еду привлекательной внешне, оригинально украшая ее. И в-третьих, всегда помогут игровые методы – придумайте собственную игру в поваров или готовьте специальную еду для будущих космонавтов.

Таким образом, чаще всего рациональное объяснение вреда покупных сладостей и снежков действует неэффективно. Ребенок скорее опирается на вкусовые и эмоциональные ощущения, а не думает о вреде и пользе.

Мы предложим вам несколько советов, как составить правильный рацион ребенка и помочь ему полюбить здоровую пищу.

1 Попробуйте приготовить его любимые магазинные сладости сами. Если ваше чадо любит мармеладки в виде змеек или мишек, приготовьте своих собственных мармеладных животных вместе с ним. С помощью одних лишь фруктов, желатина и сахара можно сделать замечательный домашний мармелад. Приобретите специальные формочки, чтобы превращать фруктовую массу в забавных зверей или делать из нее изящные цветы и сердечки. Домашний мармелад можно красить в разные цвета и придавать ему яркие оттенки при помощи ягодных соков. Не забывайте во время приготовления той или иной домашней вкусности комментировать процесс и упоминать о том, что, создавая домашний кулинарный шедевр, мы знаем, что в нем содержится, тогда как состав покупных продуктов – для нас загадка.

2 Используйте веселое украшение блюд. Морковку, порезанную звездочками или цветочками, малыши съест гораздо охотней, чем измельченную в комбайне или на терке. Тарелка каши станет весе-

лее с нарисованной вареньем рожицей, то же самое произойдет с супом и жидкой сметаной. Продукты, которые приобрели забавную форму, превращают процесс принятия пищи в игру, и ребенок перестает воспринимать здоровую пищу как нечто скучное, но очень приятное, но необходимое. Полезная пища обязательно должна выглядеть красиво и аппетитно, тогда ребенок захочет ее попробовать и вскоре полюбит.



3 Готовьте еду из сказок! Превратите привычные блюда в сказочные. Вспомните сказки, в которых упоминается здоровая еда, и расскажите их ребенку. После этого предложите приготовить кашу из «волшебного горшочка», салат Рапунцель из сказки братьев Grimm или же овощной рататуй из одноименного мультфильма про мышонка. Дети обязательно оценят вашу фантазию!



Организация питания детей

В дошкольном детстве ВСЕ важно! Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив, был по-детски любознателен, успешно учился в школе. А ведь именно в этом возрасте закладывается фундамент физического и психического благополучия ребёнка.

Растущий и быстро развивающийся организм ребенка требует достаточного количества полноценной пищи. Нормальное развитие ребенка возможно только при рациональном питании. Как недостаточное, так и избыточное питание плохо сказывается на развитии детского организма.

В состав пищи детей в детском саду входят: белки (их содержат мясо, рыба, творог, яйца, бобовые), жиры (сливочное масло, сметана), углеводы (сахар, хлеб, крупа, мука), минеральные соли (молоко, сыр, яйца, ржаной хлеб), витамины (сырые фрукты, овощи, зелень) и вода (суп, какао, сок, чай, компот).

Пища в детском саду разнообразная — что обеспечивает включение в рацион всех основных питательных веществ. Поэтому мы заботимся о разнообразном меню, о правильной кулинарной обработке пищи.



В меню включены 4 приема пищи:

- завтрак;
- 2 завтрак;
- обед;
- полдник.

В 10 часов предусмотрен второй завтрак, включающий в себя свежие фрукты в зависимости от сезона, разнообразные соки.



ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ



Детское ожирение приводит к тому, что болезни, которые раньше считались сугубо взрослыми - повышенное давление, высокий уровень холестерина, наличие жиров в крови и диабет, остеоартрит, встречаются у гораздо более юных людей. И, к сожалению, с возрастом избыточный вес начинает преобладать у девочек. У детей с избыточным весом случаи заболевания астмой встречаются в 2 раза чаще, чем у детей с нормальным весом.

Угрозу здоровью создают приверженность современных детей телевизионным программам, компьютерным играм, еде быстрого приготовления, с которой они получают слишком много жиров, сахара и соли, и слишком мало фруктов и зелени. В результате оказывается, что суточная калорийность питания у детей увеличивается на 30 %, а расхода энергии, из-за малоподвижного образа жизни, не происходит.



Детское ожирение начинается с того режима, который дети усваивают в семье, буквально с 2-летнего возраста. Главная из причин - отсутствие культуры питания. Естественно, играет роль и гиподинамия - лежать на диване некоторым приятнее, чем со всей семьей прогуляться по парку. Но, часто родители не осознают той ответственности, которая лежит на них по предотвращению угрозы здоровью своих детей.

ВОЛШЕБНАЯ ЕДА



Конечно, в рационе ребенка важное место принадлежит молоку. Молоко - это главный источник легкоусвояемых солей кальция и важный источник витамина В2, веществ, так необходимых для роста ребенка. Молоко, кефир, йогурт должны включаться в рацион детей ежедневно, а творог, сливки, сметана и сыр могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.

МОЛОКО



По мнению детских диетологов, большая часть всех поступающих с пищей белков должны иметь животное происхождение. Это способствует высокой усвояемости белка и удержанию в организме азота. Об исключительной важности последнего для организма ребенка говорит хотя бы тот факт, что без азота невозможен синтез ДНК и РНК - соединений, руководящих всеми биохимическими процессами, протекающими в человеческом организме. Важнейшим источником животных белков является мясо, однако не все его виды полезны детям. Так, свинина и мясо некоторых птиц (уток, гусей) содержит излишек тугоплавких животных жиров, чрезмерно загружающих пищеварительную систему ребенка. Поэтому лучше выбирать нежирную говядину и телятину, а также мясо кур, цыплят, индейки, кролика.

МЯСО

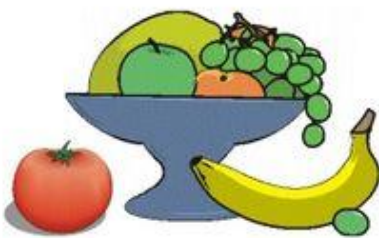


Крупы, хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка, обеспечивая организм углеводами и белками. Наиболее важны овсяная и гречневая, ячневая, перловая, пшеничная и т.д. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком. При выборе хлебобулочных изделий приоритет лучше отдавать изделиям из муки грубого помола, которая богата витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника.

ХЛЕБ И КРУПЫ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), легкоусвояемых углеводов - глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, некоторых минералов и микроэлементов. Из овощей наиболее часто используются картофель, морковь, капуста, репа, свекла, кабачки, тыква и томаты. Довольно актуальны огородная и дикорастущая зелень - укроп и салат, шпинат и петрушка, щавель, зеленые лук и чеснок, черемша, крапива. Из фруктов детям полезны яблоки, груши, сливы, бананы, цитрусовые, тропические фрукты. Из ягод рекомендуются малина и черная смородина, черноплодная рябина, крыжовник и облепиха, а также черника, брусника, клюква.