

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»



*«Человек рождается, здоровым,
а все его болезни приходят к нему через
рот и пищу»*

Гиппократ

Проблема здорового питания является актуальной во все времена. Еще великие древние мыслители в своих работах уделяли внимание правилам питания.

Высказывания знаменитых людей о питании:

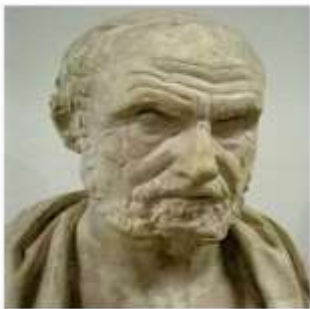
1. Переедание вредно для здоровья. (Гиппократ)
 - 2.Неподходящая пища может привести к заболеваниям.
(К. Джеффи)
- Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.
(Сократ)

«ДА БУДЕТ ПИЩА ЛЕКАРСТВОМ ТВОИМ ...»



**«ЕСЛИ НЕ БУДЕШЬ ЕСТЬ
ПИЩУ КАК ЛЕКАРСТВО,
БУДЕШЬ ЕСТЬ ЛЕКАРСТВО КАК
ПИЩУ...»**

Сократ



«МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ»

Гиппократ,
460-377 гг до
н.э.

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

Под правильным питанием понимают такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию ребенка, хорошему эмоциональному тону, сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.



Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.



Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы.

Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном

рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Здоровое питание начинается в семье. Здоровое питание является одним из главных условий здоровья человека.



Основным из принципов правильного питания дошкольников должно быть максимальное разнообразие пищевого рациона.

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 детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.



Необходимо стремиться к тому, чтобы был не только правильный подбор продуктов, но и чтобы готовые блюда имели привлекательный вид, вкусные, ароматные и соответствовали индивидуальным предпочтениям детей. Режим питания детей дошкольного возраста предусматривает не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них должны содержать горячее блюдо.



Промежутки между приемами пищи не должны превышать 3.5-4 часа. Частый прием пищи способствует снижению аппетита детей и ухудшает усвояемость полезных пищевых веществ.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

а) наличие в пище всех необходимых белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов;

б) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

в) необходимо соблюдать технологию приготовления пищи, сроки и условия хранения.

Пищу рекомендуется тушить или запекать в духовом шкафу. Необходимо использовать в пищу ежедневно такие продукты как молоко, хлеб, масло, мясо, сахар. Не каждый день - рыбу, яйца, сметану, творог. Но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. В один день не рекомендуется кормить двумя мучными или крупяными блюдами. У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех — никогда не кормить ребёнка насильно!

Детям очень полезны свежие ягоды, фрукты, овощи. Дошкольники могут употреблять их как в сыром виде, так и в приготовленных на их основе блюд. Салаты из свежих овощей можно предлагать и перед обедом, так как они способствуют повышению аппетита и интенсивной выработке пищеварительных соков. Свежие фрукты рекомендуется употреблять на полдник. А в промежутках между едой их лучше не употреблять, особенно сладкие.



Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. С этой целью родителям ежедневно предоставляется информация о рационе питания (меню), которое содержит сведения о продуктах, блюдах и их пищевой ценности, которые ребёнок получил в течение дня в детском саду. Родители должны стремиться к тому, чтобы питание дома дополняло рацион, получаемый ребёнком в детском саду.



Некоторые продукты нежелательны в рационе ребенка дошкольного возраста. Это такие продукты как: копченые колбасы, жирные сорта мяса, консервы, такие специи как: черный перец, горчицу. Для улучшения вкусовых качеств в пище лучше использовать петрушку, укроп, чеснок, лук. Они способны сдерживать рост болезнетворных микробов. Очень полезно использовать в пище кислые соки (лимонный, клюквенный) и сухофрукты.



ПРОСТОЕ, НО РАЗУМНОЕ ПИТАНИЕ ПРИНЕСЕТ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ-ДОШКОЛЬНИКУ ТОЛЬКО ПОЛЬЗУ!