

## **Разговор о здоровом питании дошкольников**

### **Слайд 2**

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивными процессами роста и развития, периодом совершенствования функций многих органов и систем, в т.ч. нервной системы, интенсивными процессами обмена веществ, развитием моторных навыков и функций.

В дошкольный возрастной период дети уверенно и с удовольствием обучаются, бегают, любят подвижные и ролевые игры. Дети впечатлительны, эмоциональны и любознательны, что позволяет успешно в игровой форме вырабатывать и закреплять необходимые навыки здорового образа жизни и питания.

Чтобы восполнять большие затраты энергии детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов), единственным источником которых является полноценное, адекватное возрасту детей питание.

### **Слайд 3**

Для организации рационального питания детей в возрасте от 3 до 7 лет следует принимать во внимание, что система пищеварения у ребенка дошкольного возраста еще не сформирована окончательно, она довольно слаба и способна справиться лишь с продуктами, которые достаточно легко усваиваются.

Несмотря на достаточно хорошо развитый жевательный аппарат (20 молочных зубов, в том числе четыре пары жевательных), пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы еще не достигают полной зрелости, они лабильны и чувствительны к несоответствию количества, качества и состава питания, нарушениям режима приемов пищи. Поэтому нередко именно в этом возрасте берут свое начало различные хронические заболевания пищеварительной системы у детей, нарушается их общее физическое развитие, снижается способность к освоению обучающих программ.

Следовательно, правильно организованный режим дня, здоровое питание и соблюдение правил личной гигиены позволят существенно снизить риски их возникновения.

#### **Слайд 4**

Можно выделить несколько основных принципов, которыми стоит руководствоваться родителям при организации питания ребенка дошкольного возраста:

- ✓ Энергетическая ценность пищи должна в полной мере соответствовать энергетическим затратам в течение всего дня;
- ✓ Необходимо позаботиться о сбалансированном и разнообразном рационе питания, чтобы организм получал необходимое количество полезных веществ;
- ✓ Соблюдение правильного режима питания;
- ✓ Продукты питания должны проходить правильную кулинарную переработку. Это позволит добиться приятного вкуса и сохранить питательную ценность еды;
- ✓ Строгое соблюдение санитарных норм хранения продуктов питания и их приготовления.

#### **Слайд 5**

Эти принципы питания необходимо соблюдать в любом возрасте. А для детей дошкольного возраста добавляем еще несколько важных правил:

- ✓ Исключить из меню питания продукты и блюда, которые способны оказать раздражающее воздействие на слизистую органов пищеварения, и продукты, ухудшающие здоровье дошкольников с хроническими заболеваниями или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта;
- ✓ Учитывать личные вкусовые предпочтения и непереносимость детьми некоторых продуктов и блюд.
- ✓ Постепенно расширять рацион ребенка за счет введения полезных продуктов.

#### **Слайд 6**

Характеристика основных компонентов пищи:

Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного

мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников.

Для того, чтобы белки хорошо усваивались и наиболее полно использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное количество белков, но и правильное соотношение их с количеством углеводов и жиров. Наиболее благоприятным сочетанием является 1 г белка на 1 г жира и 4 г углеводов.

#### **Слайд 7**

Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета, помогают усвоению витаминов. Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.

#### **Слайд 8**

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Роль углеводов особенно важна из-за большой подвижности и физической активности детей. Большая работа мышц требует больших энергетических затрат, богатой углеводами пищи. Для полноценного сбалансированного питания детей предпочтительнее медленные углеводы, содержащиеся в овощах, фруктах и цельнозерновых продуктах. Очень полезны для детского организма овощи, фрукты, соки. Они содержат не только углеводы (в виде сахаров), но и ряд витаминов, микроэлементов и прочих полезных компонентов (клетчатка, пектин, пищевые волокна и проч.), которые способствуют правильной работе пищеварительной системы, не позволяют образовываться запорам.

Избыточное поступление в организм ребенка быстрых углеводов (сахар, сладости, десерты и др.) ведет к развитию ожирения.

#### **Слайд 9**

Витамины - необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Витамины не синтезируются организмом человека или синтезируются в недостаточном количестве, поэтому должны поступать в организм с пищей. Витамины относятся к незаменимым факторам питания. Содержание витаминов в продуктах гораздо ниже, чем белков, жиров и углеводов, потому обеспечить полноценное их поступление в организм ребенка возможно только разнообразным рационом питания.

Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

### **Слайд 10**

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка. Достаточность их поступления обеспечивается разнообразием в питании и дополнительным приемом препаратов по назначению педиатра.

### **Слайд 11**

Вода — это самая важная жидкость в рационе человека. Для большинства процессов в организме вода незаменима. Недостаток воды негативно влияет на всасывание питательных веществ в кишечнике и приводит к быстрой утомляемости после незначительных физических или умственных нагрузок. При недостаточном поступлении в организм воды снижается вес тела, увеличивается вязкость крови, нарушается снабжение тканей кислородом и энергией и, как следствие, повышается температура тела, учащаются пульс и дыхание, возникает чувство жажды и тошнота, падает работоспособность. Норма потребления воды - сугубо индивидуальная величина, которая зависит от активности ребенка, биохимических особенностей детского организма, от температуры и влажности окружающего воздуха. Существует условная норма воды для детей с 3 до 7 лет, рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения – 80 мл на килограмм веса в сутки.

### **Слайд 12**

Для нормального функционирования детского организма следует придерживаться правильного питьевого режима. Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную. Если ребенок пьет много, не ограничивайте его в этом, он сам почувствует, сколько ему необходимо.

«Детская» вода отличается более высокими требованиями к качеству и физиологически сбалансированным составом. К бутилированной воде первой и, особенно, высшей категории предъявляются очень жесткие требования по ее безопасности, в частности, по химическому составу. В случае «детской» воды требования к ее составу еще более высокие. При ее производстве необходимо не только не допустить превышения концентрации макро- и микроэлементов, но и обеспечить их сбалансированное содержание с учетом особенностей детского организма.

В случаях, таких как вода «из-под крана», родника, колодца и др., необходимо кипятить воду. По возможности, детям такую воду лучше не давать.

Исключите из напитков ребенка крепкий чай, пакетированные соки и сладкие газированные напитки. Не предлагайте ребенку много

газированной минеральной воды, поскольку ее частое употребление может нарушить водно-солевой баланс детского организма, который только формируется.

### **Слайд 13**

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника. Их рекомендуется включать в рацион лишь изредка и в составе супов.

Особое место в детском питании занимают молоко и молочные продукты. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.

Фрукты, овощи, плодоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров. Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

### **Слайд 14**

**При организации полноценного питания детей в возрасте от 3 до 7 лет следует учитывать следующие суточные нормы продуктов:**

- кисломолочные продукты и молоко (в чистом виде и в блюдах из него) – 600 мл;
- сыры твердых сортов – 10 г;
- нежирное мясо – 120-140 г;
- сахар (в любом виде, в кондитерских изделиях и проч.) – 10-15 г;
- Картофель или другие сложные углеводы – 150-200 г;
- творог – 10 г;
- нерафинированное растительное масло – 10 г (обязательный продукт, можно добавлять в салаты);
- сливочное масло – 20-30 г (на бутербродах и в кашах);

- нежирная рыба – 80-100 г;
- сметана – 10 г;
- яйца – от половинки до целого;
- хлеб пшеничный – 80-100 г;
- хлеб из ржаной муки – 40-60 г, крупы и макароны – 60 г;
- овощи – 300 г, фрукты (в том числе и ягоды) – 200 г.

Однако правильного подбора продуктов недостаточно. Учитывая незрелость пищеварительных органов ребенка, продукты нуждаются в щадящей кулинарной обработке. Кроме того, необходимо стремиться к тому, чтобы готовое блюдо было красивым, вкусным и ароматным.

### **Слайд 15**

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

На завтрак хорошо подойдет горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет, сырники или творог), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения. Салаты лучше предложить перед вторым блюдом, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо.

Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.

**Не рекомендуется!**

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус

пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

### **Слайд 16**

Родителям важно знать!

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

### **Слайд 17**

Когда у ребенка постоянно нет аппетита то необходимо получить консультацию педиатра по возможным состояниям ребенка: дефицит микроэлементов, анемия, нарушенная работа желчевыводящих путей.

При избыточном аппетите на консультации педиатра исключить инсулинорезистентность и паразитарную или грибковую инвазии (особенно если не набирает вес). При отсутствии объективных причин снижения аппетита родителям необходимо соблюдать несложные правила:

- ✓ Установить и соблюдать режим питания. Это обеспечит стабильную работу органов пищеварения, а также своевременное и максимальное выделение пищеварительных соков, что поможет аппетиту разыграться.
- ✓ Последовательно и спокойно в соответствии с режимом питания предлагать ребенку еду. Не раздражаться, если малыш отказался есть. Просто убираете тарелку со стола и ждете следующего кормления. Не сердиться, если съедена лишь часть порции. Позже ребенок поест чуть больше. Не стоит волноваться, если дитя пропустит несколько кормлений (от одного до трех). Все необходимые питательные вещества восполнятся за счет внутренних ресурсов организма — своеобразных «депо», находящихся в печени, мышцах и других органах.
- ✓ Исключить перекусы между едой.

- ✓ Чаще бывать на свежем воздухе. Долгое нахождение в помещении, кислородное голодание снижают скорость обменных процессов и аппетит.
- ✓ Разнообразить питание ребенка, обязательно предлагать новые продукты. Позвольте ребенку самому выбирать, что есть, предлагая на выбор несколько блюд. Однообразие чревато развитием таких заболеваний, как анемия, гиповитаминоз, дисфункция желудочно-кишечного тракта и прочее.
- ✓ Самим родителям в присутствии ребенка есть с большим аппетитом.
- ✓ Сделать процесс еды интересным — например, суп можно есть через трубочку, а завернутая в фантик котлетка станет соблазнительной конфеткой. А если ребенку предложить самому участвовать в приготовлении блюда, то его, как минимум, захочется попробовать, а может даже и съесть.
- ✓ Привлекать малыша к сервировке стола. Возбуждению аппетита способствует красивая скатерть, посуда, а также то, что ребенок самостоятельно пользуется ложкой или вилкой.
- ✓ Отправиться на обед в ближайшее кафе. Замечено, что дети обожают есть вне дома.
- ✓ Сажать ребенка за стол с детьми, которые хорошо едят. Чужой пример заразителен!

### **Слайд 18**

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его правильному поведению за столом.

- ✓ Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.
- ✓ Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
- ✓ Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
- ✓ Принимать пищу в спокойном состоянии. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
- ✓ Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.
- ✓ Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.



## **Слайд 19**

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.

## **Слайд 20**

Соблюдение этих несложных принципов и правил в питании принесет Вам дивиденды в виде здорового, гармонично развивающегося ребенка.