



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Проект «Молодые родители»



Государственное казенное учреждение здравоохранения
Новосибирской области «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»

Актуальность

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.

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.



Актуальность



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.

Основные принципы питания детей



- ❖ 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.



Основные принципы питания детей



- ❖ 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.



❖ Белки



❖ Жиры



ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

ПОЛЕЗНЫЕ



ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ



НЕ ВРЕДНЫЕ
В УМЕРЕННОМ
КОЛИЧЕСТВЕ



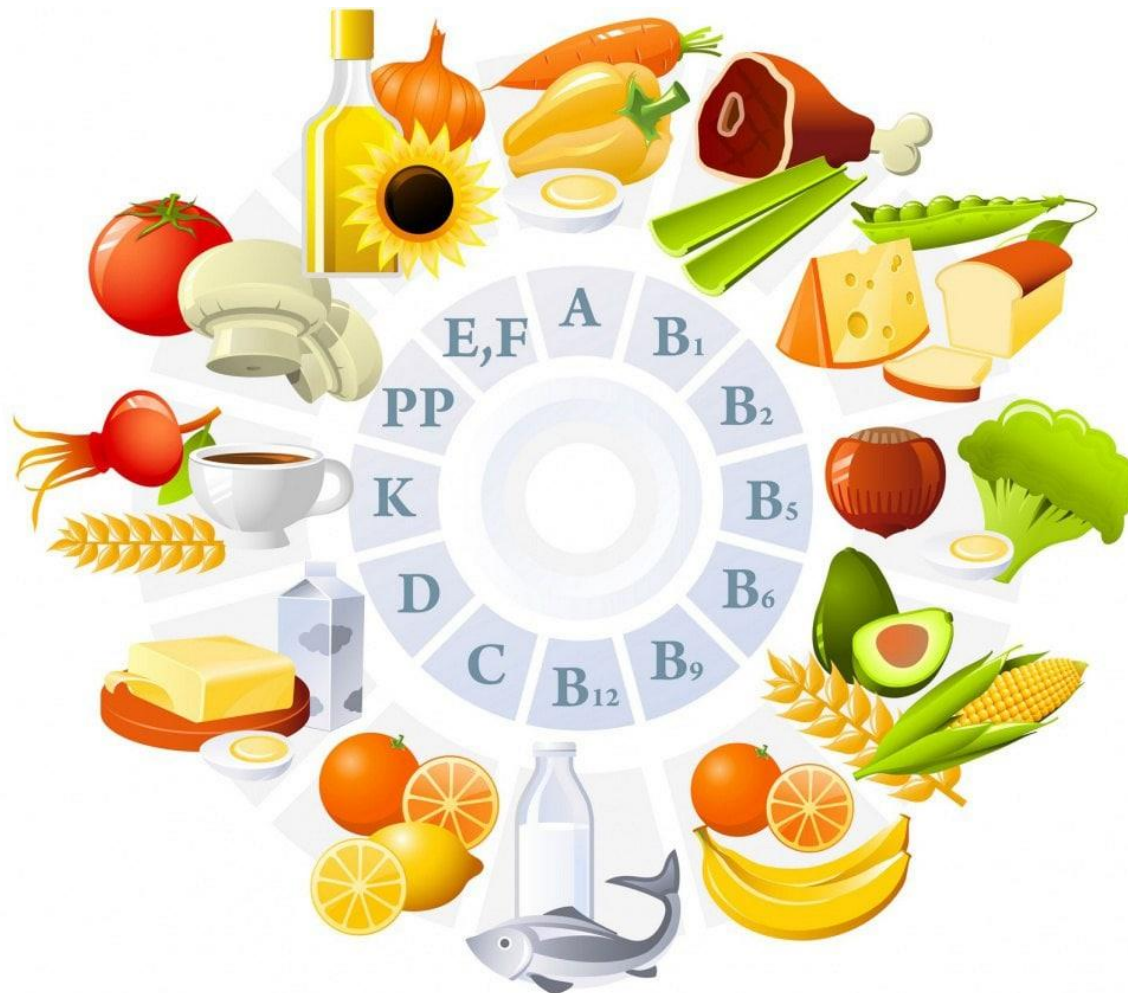
ЧЕМ МЕНЬШЕ,
ТЕМ ЛУЧШЕ



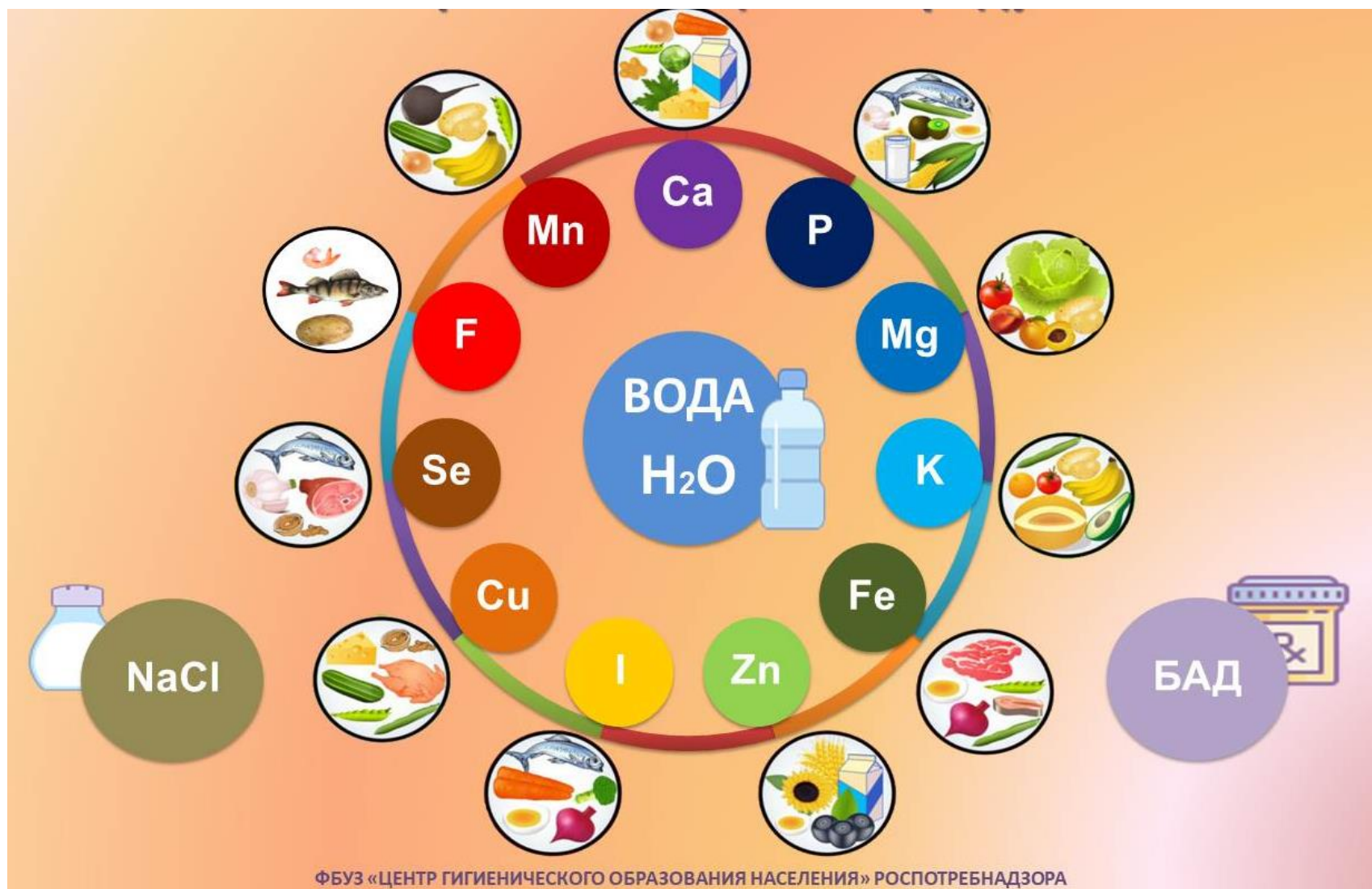
❖ Углеводы



❖ Витамины



❖ Минеральные соли и микроэлементы



Вода — это самая важная жидкость в рационе человека



Повышенная тяга к сладкому



Сильное головокружение



Излишняя сухость кожи



Учащенное сердцебиение



Упадок сил



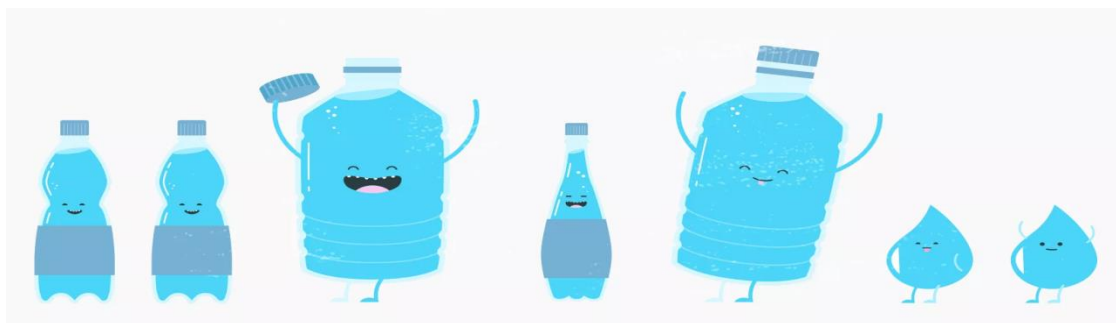
Головные боли



КАК ПОНЯТЬ,
ЧТО ОРГАНИЗМУ
НЕ ХВАТАЕТ
ВОДЫ



«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.



Рацион ребенка дошкольного возраста

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ
НУЖНО ЕСТЬ?

3 + 2

Основные:
завтрак,
обед,
ужин.

Дополни-
тельные:
второй
завтрак,
полдник
и молочный
или кисло-
молочный
продукт
перед сном.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ
ОБЯЗАТЕЛЬНО
ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН?

Мясные блюда
и/или птица

2 раза в день



Яйца

2-3 штуки
в неделю



Рыба

2-3 раза
в неделю



Гарниры к мясным
и рыбным блюдам
(рис, гречка,
макароны, картошка).

1 раз в день



3 раза в день

Молочные
продукты (в том
числе молоко для
приготовления
каши, йогурты,
кефир, творог).

Каши (самые
полезные
гречневая
и овсяная).

1 раз в день



Овощи
и фрукты
после еды,
в виде салатов.



2-3 раза в день

Хлеб



4 раза в день

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.

Режим питания и меню



ЗАВТРАК

Каша овсяная молочная

Яйцо варёное

Чай

Хлеб с маслом



ОБЕД

Салат морковно-яблочный

Борщ со сметаной

Биточки рыбные

Картофель отварной

Кисель



ПОЛДНИК

Кефир

Ватрушка с творогом

Фрукты



УЖИН

Рагу овощное

Оладьи с вареньем

Молоко



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.



Аппетит вернется если:

- 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!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

К приёму пищи всё накрыто!
Приветлив будь и вежлив будь!
Скажи: «Приятного аппетита!»
И про улыбку не забудь.

За столом сиди ровней,
Не клади на стол локтей
И к тарелке с супом низко
Не склоняйся, словно киска!

Дикарём не будь, дружище!
Не хватай руками пищу!
Брать с тарелки понемножку
Можно вилкой или ложкой.

Кушать надо аккуратно!
Чтобы не остались пятна,
Ты салфетку на колени
Положи себе без лени.

Говорить с набитым ртом
Некрасиво. Ты потом
Скажешь важные слова.
Не спеши! Прожуй сперва!

Чтобы пища не застряла,
Ты глотай её помалу.
У соседей на виду
Не выплёвывай еду!

Не годится за куском
Через весь тянуться стол!
У того, кто рядом тут,
Попроси – передадут.



АИРИС ПРЕСС

Правила поведения за столом для малышей.
Научное издание
1000 000 000 000
Иллюстрации: С. А. Сидорова
Художественное оформление: С. А. Сидорова
Корректор: Е. А. Золотова
Подписано в печать: 01.01.2018. Формат: 100х100.
Издательство: Айрис-пресс.
© 2018 Айрис-пресс. Все права защищены.
ИРИС, Москва, по Мясной д. 2/4, стр. 1/100, 105078



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

Соблюдение несложных принципов и правил рационального питания принесет Вам дивиденды в виде здорового, гармонично развивающегося Вашего ребенка



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !



Государственное казенное учреждение здравоохранения
Новосибирской области «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»