



МАДОУ детский сад комбинированного вида №43 г. Апрелевка



Здоровое питание дошкольников.

Консультация для родителей.





Что такое здоровое питание?



Здоровое питание - это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнь ребенка, помогает укреплять здоровье и защищает от болезней.





Здоровое питание дошкольников является важнейшей составляющей их роста и гармоничного развития. Избыточное или недостаточное питание в раннем возрасте может стать причиной некоторых болезней в более старшем возрасте. Поэтому необходимо уделять достаточное внимание кормлению ребенка в возрасте 3-7 лет.





Основные принципы здорового питания



- *Регулярность* – то есть режим питания. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. У ребенка должно быть сформирование представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.
- *Разнообразие*. Задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.
- *Адекватность* – это восполнение энергозатрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.
- *Безопасность* питания обеспечивают три условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.
- *Удовольствие*. Прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

Пирамида питания.





Для дошкольников должны выдерживаться следующие нормы удовлетворения суточных потребностей энергии: в дневном рационе белки должны составлять 12-14%, углеводы — 55-60%, жиры — 25-35%. Чтобы удовлетворить эти потребности, в рационе должны присутствовать разнообразные продукты в определенных соотношениях.





Белки



Белки — основные структурные элементы тканей и клеток, активно участвующие в производстве эритроцитов, гемоглобина, поддержке иммунитета, а также в выработке гормонов. В рационе должны присутствовать и растительные, и животные белки.





Жиры



Жиры – это не только источник энергии, но и важный элемент в формировании иммунитета. К тому же именно жиры являются носителями очень важных для организма витаминов А, Е, К, Д.

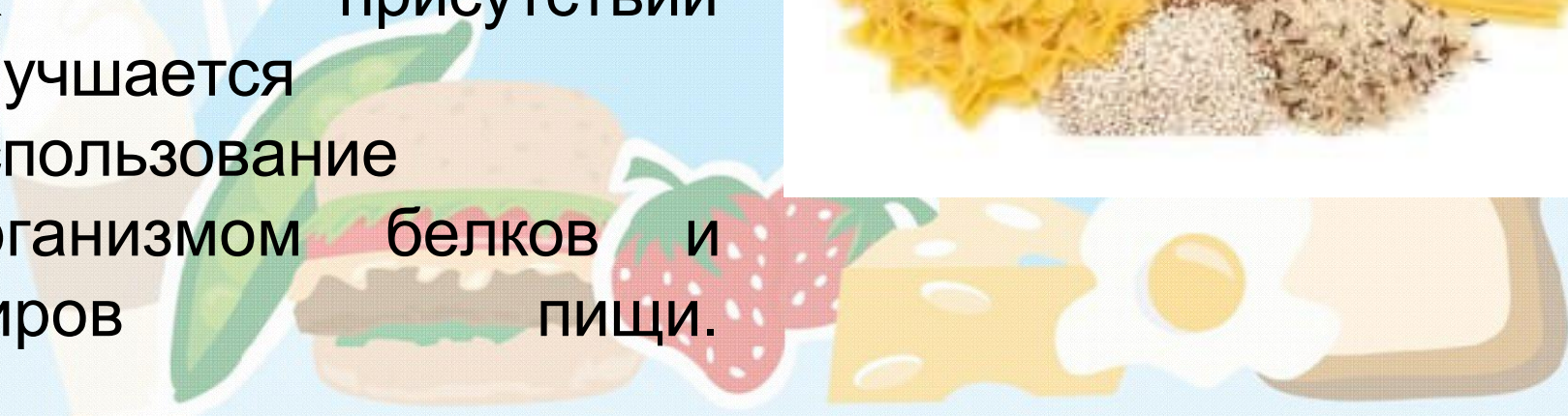




Углеводы



Основную часть рациона ребенка должны составлять именно углеводы. Углеводы есть в составе клеточных мембран, соединительной ткани, в их присутствии улучшается использование организмом белков и жиров пищи.





Витамины



Витамины регулируют обменные процессы, воздействуют на развитие и рост, принимают участие в окислительных реакциях и творении крови. Они важны и для повышения сопротивляемости организма атакам инфекций.





Организация питания.



Важным условием организации здорового питания дошкольников 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%.





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.





Спасибо за внимание!

