

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «Правильное питание детей дошкольного возраста»

Материал подготовили:

Заведующий производством Поваляева Е.А.

Шеф-повар Бекмамбетова Р.Н.

Цель:

Познакомить родителей с особенностями питания детей дошкольного возраста.

Питание для любого живого организма - это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Под понятием правильного питания ребенка понимается такое питание, которое обеспечивает нормальный рост и развитие ребенка, хороший эмоциональный тонус, достаточно высокую сопротивляемость детского организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах. Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевую тракт. У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами. Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. 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.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Приток питательных веществ в организме происходит за счёт того, что организм извлекает их непосредственно из пищи, перерабатывает с помощью специальных пищевых добавок и кишечника, либо синтезирует сам. Поэтому очень важно знать примерные рекомендуемые наборы продуктов, так как не все пищевые вещества синтезируются в организме.

Очень важными компонентами пищи являются балластные вещества (пищевые волокна и клетчатка), они обязательно должны включаться в пищу. Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, поступающие в организм извне и вводят в него пектины - очень ценные вещества для обмена веществ.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

- а)** наличие в пище всех необходимых белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов
- б)** здоровый пищеварительный тракт, наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;

в) 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.

Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыба, яйца, сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. Ребёнок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда. 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!**

Источник белка - молочные продукты, мясо, яйца. Необходимо помнить, что **не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения.**

Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины.

На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище витаминов и микроэлементов.

При дефиците витамина **В** мышцы плохо сокращаются, у ребёнка снижен тонус мышц (так называемый симптом «вялых плеч»), снижен тонус брюшных мышц, следовательно, нарушено дыхание.

Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина **С**. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина **С** сказывается и на прочности сухожилий и связок. Дефицит жирорастворимых витаминов **А** и **Е** нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина **Д** ведёт к рахиту.

Дефицит **кальция** и **магния** понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Дети, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень (петрушка, укроп, сельдерей), зелёный лук, чеснок, щавель, ревень и др. Из рациона целесообразно **исключить** лишь перец, острые приправы, пряности.

При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре.

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.

Для сохранения питательной ценности продуктов, используемых в детском питании, необходимо строго соблюдать хорошо известные правила кулинарной обработки продуктов.

Детям дошкольного возраста важно сформировать правильный вкус, приучая их к употреблению очень умеренного количества сахара и преимущественно в естественном виде. **Естественный сахар содержится:**

- Во фруктах (виноград, яблоки, груши, инжир, хурма, бананы, персики, абрикосы, черешня, киви, арбуз, дыня);
- В ягодах (малина, клубника, ежевика, крыжовник, брусника, черника, голубика, калина, красная рябина, черноплодная рябина, карина);
- В овощах (свекла, морковь, помидоры, сладкий перец);
- В крупах (греча, пшено, рис, геркулес);
- В травах (сладковатый вкус можно почувствовать в салате, петрушке, кинзе, листьях липы, смородины, малины);

Наркологи утверждают, что употребление современными детьми большого количества сладко пищи становится базой (основой) для скорейшего возникновения у них зависимости от никотина, алкоголя и наркотиков в подростковом возрасте. Какая связь между этими явлениями? Самая прямая. Дело в том, что **сахар и кофеин признаны**

наркотиками. Кроме сладкого чая и конфет, дети съедают еще немалое количество «скрытого» сахара.

Содержание «скрытого» сахара в продуктах

<i>Название продукта</i>	<i>Размер порции</i>	<i>содержание белого рафинированного сахара</i>
«Пепси-кола»	180 (мл) бут. ст.	3,5 ч.л. (17,5 мл)
Шоколадный торт	112 г. кусок	10 ч.л. (50 мл)
Кекс	112 г. кусок	6 ч.л. (30 мл)
Овсяное печенье	100г	2 ч.л. (10 мл)
Средняя плитка шоколада	100 г.	5-10 ч.л. (25-50 мл)
Жевательная резинка	1 пластинка	1,5 ч.л. (2,5 мл)
Консервированные соки (сладкие)	½ чашки	4 ч.л. (20 мл)
Мороженое	½ чашки	4 ч.л. (20 мл)
Желе	1 ч.л. (15 мл)	5 ч.л. (25 мл)
Апельсиновый мармелад	1 ч.л. (15 мл)	5 ч.л. (25 мл)
Клубничный джем	1 ч.л. (15 мл)	4 ч.л. (20 мл)

Таким образом, приучив детей не есть много сладостей, мы можем избежать не только заболеваний обмена веществ, но и тяжелых последствий наркомании и алкоголизма.

Организация питания в детском саду «Ладушки» предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и питательных веществ.

Дети, находящиеся в детском саду в дневное время (в течении 9-10 часов) получают трёхразовое питание (завтрак, обед, уплотненный полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществами энергии примерно на 75-80%.

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. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского учреждения дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. Если в детском саду ребенок получил на полдник творожное блюдо, дома желательно ему дать овощи и наоборот. Белок животного происхождения на ужин давать не рекомендуется, желательно вечером давать ребенку фрукты и молочные продукты. Важно, чтобы правильное питание ребенок получал вне детского сада, в условиях «домашних» ужинов, в выходные и праздничные дни: придерживаясь установленного режима, объема блюд, набора продуктов. В те дни, когда ребенок детский сад не посещает, рекомендуется готовить дома те же блюда, что и в детском саду. Также очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита и ребёнок плохо завтракает в группе.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!