

Здоровое питание

- ♦ **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



С целью организации рационального питания детей в ДОУ решаются следующие задачи:

1. При составлении меню придерживаться норм набора продуктов, разнообразия блюд в соответствии с рекомендациями организации питания детей в ДОУ.
2. Строго соблюдать технологию приготовления блюд и нормы санэпидрежима на пищеблоке при приготовлении и выдаче пищи.
3. Прививать детям правила поведения за столом.
4. Обязательная работа воспитателей с детьми с пониженным или повышенным аппетитом, учет индивидуальных вкусов и привычек, индивидуальная работа в период адаптации.
5. «С» витаминизация пищи.
6. Соблюдение особенностей питания в летний период.
7. Рекомендации родителям по организации питания дома.



ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.



7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.
8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

**ДА, ХЛОПОТНО ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ,
НО ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО
ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ
БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО.
А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ
ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ.
ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ
ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ
СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!**

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



10 самых антиоксидантных продуктов (защищают организм от токсинов)



Самые вредные продукты





Пример родителей



- **Чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы ее ели и любили родители.**
- **Никогда ребенок не будет есть отварную свеклу, если мама дает ему отварную свеклу, а для взрослых подает оливье.**
- **Родители должны приучать себя к правильному питанию и быть примером для своих детей.**
- **Стоит лишь перестать экономить на своем здоровье и здоровье малыша, хотя бы частично отказаться от «западной модели питания» и вспомнить, чем вас кормили в детстве.**





О пользе горячего питания



- Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, **не потребляющие** во время учебного дня горячую пищу, *быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.*
- К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают **второе место** после заболеваний опорно–двигательного аппарата.



Два условия правильного питания:

Умеренность



Разнообразие

Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ:

1. **Молоко и молочные продукты**, содержат кальций, рибофлавин и белок.

2. **Мясо, яйца, бобовые** - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.

3. **Фрукты и овощи** содержат витамины А и С, а также клетчатку.

4. **Зерно и продукты из зерна** (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза) - содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, **главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной** и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.о. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.



Помидоры уснаивают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.

Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



Морковь усиливает концентрацию внимания.



Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



Авокадо способствует мозговому кровообращению.



Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



Огурцы источник энергии.



Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.



Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



Орехи стимулируют интеллект, дают внутреннее спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.



ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЦЦА



- - мясо, рыба, яйца, молоко, фрукты, овощи, которые помогают детскому организму расти здоровым.



Продукты, в которых содержатся белки.



- Молоко, сыр, творог, йогурт
- Орехи.
- Бобы, фасоль, горох, чечевица.
- Мясо, яйца.
- Рыба.
- Грибы.



Какие витамины содержатся в овощах?

Витамин А

Содержится в моркови, помидорах, красном перце и др.



Витамин К

Больше всего его содержится в шпинате, салате, помидорах и др.

Витамин С

Содержится в капусте, салате, зеленом горошке и фасоли, редисе, картофеле и др.



Витамин В

Содержится в горохе, фасоли, шпинате, и др.



Витамин Р

Содержится в моркови, красном перце, в зелени петрушки, шпинате, помидорах



Молоко

- В молоке представлены все пищевые вещества, необходимые ребенку. Коровье молоко в среднем содержит 3,3 процента белка, 4,7 процента молочного сахара и 3,7 процента жира, 0,7 процента минеральных веществ и около 87,6 процентов воды. Кроме того, в состав молока входят витамины, ферменты и некоторые другие вещества, которые, хотя и находятся в нем в очень малых количествах, тем не менее, играют очень важную роль в питании.

Белки молока, так же как белки мяса, яиц, рыбы, относятся к полноценным, и обеспечивают наилучшие условия для роста и жизнедеятельности организма. Молочный белок очень хорошо усваивается.

Особо богато молоко витамином В2 — рибофлавином. Витамина С в молоке недостаточно для удовлетворения потребности организма и потому надо изыскивать дополнительные его источники. Количество витаминов в молоке подвержено значительным колебаниям в зависимости от времени года, от корма и условий содержания молочного скота. Летнее и осеннее молоко в 3-4 раза богаче витамином А, чем зимнее, а последнее богаче витаминами группы В, чем летнее.



Капуста

- **Польза капусты** для детей очень велика – ведь это поистине бесценный продукт. Капуста была любимым блюдом наших предков, и остается желанным гостем на нашем столе и сейчас. Капусту в кулинарии для детей можно использовать как для приготовления борщей, супов, солянок, так и для тушения и жарки.
- **Польза капусты** всех видов (белокочанная, кольраби, брокколи, цветная и пекинская) давно известна и все виды подходят для рациона ребенка. Все виды этого замечательного растения обладают богатейшим набором полезным элементов и поэтому польза капусты в рационе ребенка неоспорима.
- В капусте очень много белка, что довольно редко бывает у овощей и фруктов. В составе капусты есть фруктоза и глюкоза, растительная клетчатка и пектиновые вещества. *Все эти свойства позволяют капусте в кулинарии проявлять себя как очень питательный, вкусный и полезный продукт.*
- **Еще одним важным свойством пользы капусты** является то, что она сохраняет максимум витаминов и микроэлементов даже зимой, когда это так необходимо для детского питания. Поэтому почаще используйте этот замечательный овощ в рационе вашего ребенка.



Творог



- Нужно давать ребенку творог, начиная с 5-6 месяцев. **Пользу творога** трудно переоценить. Это замечательный кисломолочный продукт, он богат солями кальция, фосфора, калия, натрия, витаминами B12, B2, фолиевой кислотой, в нем присутствуют в значимых количествах витамины B6 и PP.
- Польза творога определяется содержанием в нем большого количества белка (около 7-10 г на 100 г продукта), такого как альбумин, который легко усваивается растущим организмом. Белок, содержащийся в твороге, легко расщепляется на аминокислоты, которые в свою очередь создают молекулы новых белков. Среди этих жизненно важных аминокислот в твороге в достаточном количестве содержатся метионин и триптофан, незаменимые «кирпичики» для строительства нервной системы, органов пищеварения.
- Кальций и фосфор – это основные составляющие костной ткани и зубов, получение достаточного их количества в детстве сказывается на протяжении всей жизни. Творог не раздражает желудок, не повышает кислотность. Содержание жира в нем может быть разным: от 3,8 до 10%.



Пищевая ценность рыбы.

- Мясо рыбы - очень ценный продукт питания . В нём содержатся белки и жиры , которые хорошо усваиваются организмом человека , а также углеводы , витамины А, D, В1, В2, В12, минеральные вещества (железо , фосфор , калий , кальций , йод). Содержание полезных веществ зависит от вида рыбы , срока и условия её хранения , а также от вида тепловой обработки.



10 лучших советов родителям по питанию детей.

1. Установите границы и правила. В том числе относительно еды. Как это делают, например, французские родители. Дети в этой стране знают, что для всего есть свое время и место. Например, сладкий перекус большинство маленьких французов получают только раз в день — на полдник.

2. Не перекармливайте детей. Поколению, чье раннее детство пришлось на советское время, это дается непросто. Но дети гораздо лояльнее воспринимают маленькие порции. Лучше пусть они потом попросят добавку.

3. Разрешите ребенку выбирать. Известный лондонский нутрициолог Наталья Стасенко почти на каждый прием пищи устраивает для своих троих малышей «шведский стол». Не у всех родителей есть на это время и желание, но Наталья советует все же стараться включать в каждый прием пищи хотя бы одно блюдо, которое дети точно любят. Не исключено, что заодно они захотят попробовать и что-то еще.

4. Не заставляйте! Ни есть, ни даже пробовать, если ребенок не хочет. Особенно когда имеете дело с консервативным или упрямым малоежкой. «Еда подобна вееру, который надо раскрывать перед ребенком постепенно, — говорит Федерика Бульони, писательница и журналист из Милана, автор социального проекта *Vambini in Cucina*. — Для начала дайте ему возможность как следует изучить новую еду: потрогать ее, понюхать. И никакого прессинга, все должно быть на добровольной основе».

5. Ограничьте перекусы. Или «оздоровите» их, заменив сладости на что-нибудь посуше: бананы, орехи, вареное яйцо или просто кусочек цельнозернового хлеба с маслом. Эксперты рекомендуют детям пять приемов пищи в день: три основных и два-три перекуса. Но не удивляйтесь, если ребенок, плотно перекусив за час до ужина, потом едва притронется к еде.

6. Не шантажируйте едой. «Доешь суп — получишь шоколадку». Большинство родителей делают это. Причем на автомате. В результате многие современные дети к пяти годам, а иногда и раньше, начинают путать эмоциональный голод и физиологический. почаще интересуйтесь у ребенка, действительно ли он голоден, чего ему в данный момент хочется и почему.

7. Ограничивайте сладкое. Но не запрещайте совсем, иначе будет эффект запретного плода. Помогайте детям развивать вкусовую палитру, чтобы их рецепторы не были заточены исключительно на сладости. И приучайте их ценить еду и наслаждаться самим процессом употребления пищи. Первый шаг к этому — убрать из воспитательного арсенала принудительку и угрозы. Как пишет в своей книге *Vimbi a Tavola* известный в Италии детский психолог Памела Паче, ребенок может выжить, даже если будет есть совсем мало, но вот без родительской любви ему действительно будет очень трудно.

8. Готовьте вместе. Это отличный способ знакомить малышек с новыми продуктами и блюдами. И заодно — поднимать детскую самооценку. Ведьстряпня — это творчество.

9. Учитесь слышать и понимать ребенка. Поведение за столом — своеобразный индикатор климата в семье. В первую очередь отношений малыша с мамой. Не исключено, что отказ от еды — это его своеобразная попытка самоутвердиться, сепарироваться или просто противостоять излишнему контролю.

10. Создайте приятную обстановку за столом. Чем меньше напряжения относительно темы питания в голове у мамы, тем меньше у ребенка проблем с аппетитом.

**Приятного аппетита
и здорового питания!**