

Консультация для родителей «Правильное питание детей дошкольного возраста в детском саду и дома»

Сентябрь 2022г

Медсестра (калькулятор)
СП ГБОУСОШ детского сада
«Светлячок» с.Алексеевка
Карасева О.И.

Множество различных факторов постоянно действуют на развитие детского организма и здоровье. Питание, конечно, занимает среди них не последнее место. Проблемой правильного питания, занимались ученые разных областей знания: медицины и физиологии, психологии, экологии и педагогики. Такой интерес ученых не случаен. От того, как питается ребенок в раннем возрасте, зависит дальнейшее развитие и состояние его здоровья не только в детско-подростковый период, но и во взрослой жизни.

Большое значение в создании благоприятных условий по формированию у дошкольников представлений о правильном питании играет система дошкольного образования. Ведь забота об укреплении здоровья ребенка - проблема не только медицинская, но и педагогическая. Правильно организованная воспитательно-образовательная работа часто в большей степени обеспечивает формирование правильного питания и здорового образа жизни детей, чем все медико-гигиенические мероприятия.

Что принято понимать под правильным питанием и каким оно должно быть в дошкольном возрасте? Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждает заболевания. Другими словами, правильное питание – это здоровое питание.

Следует обратить внимание, что питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

во-первых, полноценным и содержать в необходимых количествах жиры, белки и углеводы, минеральные вещества, витамины и воду,

во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов как растительного, так и животного происхождения,

в-третьих, доброкачественным, не содержать вредные добавки и болезнетворные бактерии.

в-четвертых, достаточным по объему и калориям.

Отметим, что энергетическая ценность суточного рациона должна быть на 10 % выше энергетических затрат дошкольников, так как часть питательных веществ необходима для обеспечения процессов роста и развития организма.

В раннем возрасте детям не рекомендуются специи и приправы, большое количество соли и сладостей. Важное значение в питании детей

имеют легкоусвояемые углеводы, источником которых являются фрукты, ягоды, соки, молоко, сахар, печенье, конфеты, варенье.

До 25% общего количества углеводов должно приходиться на сахара. Однако избыток углеводов может приводить к нарушению обмена веществ, снижению устойчивости организма к инфекциям и ожирению. Вредными продуктами принято считать копчености, чипсы, соленые орешки, попкорн, картофель фри и жареный картофель, соленое печенье и крекеры, сухарики и другую еду.

В зимние месяцы и период инфекционных заболеваний, необходимо обеспечить детям прием достаточного количества витамина С. Его источником являются свежие овощи и фрукты, а так же отварной картофель и квашеная капуста.

Отметим, что наиболее подходящим видом тепловой обработки при приготовлении блюд, предназначенных для детей дошкольного возраста, является варение, затем тушение и запекание. Хлеб, крупы, картофель обязательно должны входить в рацион дошкольника, поскольку это основа питания. Вышеупомянутые продукты являются источником энергии, минеральных веществ и витаминов.

Не стоит забывать о пользе молока и молочных продуктов: творога, сыра, кефира, сметаны, ряженки, йогурта и др. Молоко – это лучший белок. И ребенку до семи лет необходимо выпивать около полулитра молока в день.

Особую роль в питании детей дошкольного возраста имеют такие продукты, как мясо и рыба. Минимум 2-3 раза в неделю в меню ребенка следует включать рыбу, а не один раз, как принято считать. Она содержит необходимые омега-3 жирные кислоты, йод, фтор, фосфор, витамины А и D. В то время как различного рода копчености, консервы, магазинные колбасы и паштеты не рекомендуются для детского питания вовсе из-за содержания в них большого количества вредного холестерина, жиров, соли, консервантов, всевозможных усилителей вкуса и красителей. Наиболее подходящими для питания детей считается: мясо птицы, рыбы, кролика, так же говядина, телятина, нежирная свинина, ягнятина.

Несмотря на неоспоримую пользу яиц, увлекаться их приготовлением для питания детей всё же не стоит. В норме дети дошкольного возраста могут потреблять максимум 3-4 яйца в неделю, включая и те яйца, которые были использованы при приготовлении пищи: супов, котлет, выпечки.

Не забывайте разнообразить детский рацион бобовыми, свежими овощами, грибами, орехами, фруктами, ягодами и сухофруктами. Поскольку, чем разнообразнее будет пища в рационе вашего ребенка, тем больше вероятность попадания в организм всего необходимого для здоровой активной жизни.