



Рекомендации для родителей по организации здорового питания детей!

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания. Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества как в семье, так и в организованных детских коллективах. Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ. Основным принципом питания дошкольников в детском саду служит 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. И, наоборот, исключение из рациона 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 еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Мы стремимся к тому,

чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, причем три из них обязательно включают горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. В нашем детском саду имеется примерное 2-недельное меню для каждого сезона года, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания. Такие продукты как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи включаются в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, яйцо) 2-3 раза в неделю. В течение декады ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме в расчете установленным нормам. Организация питания детей в детском саду должно сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.

Уважаемые родители! Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приходится приводить в ДОО очень рано, за 1 час до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты. Никогда не давайте ребенку с собой никаких продуктов питания, это может навредить его здоровью!!!



Да здравствует вода!!!

Один из немаловажных элементов, касающихся культуры нашего питания - вода. К сожалению, когда начинаешь беседовать с родителями детей, имеющих нарушение желудочно-кишечного тракта, выясняется, что дети мало пьют. Не только дети, но и сами взрослые. Маленькие дети страдают запорами. Поступление достаточного количества жидкости в организм человека – важное условие здорового пищеварения. Дети и взрослые в день должны выпивать воды, помимо соков, жидкости (супов, чая), от литра до двух, в зависимости от возраста, а также времени года. Что это

должна быть за вода? Это не кипяченая вода, а вода природная – это вода, которая пропускается через фильтроочистители, которые оставляют качественный состав воды, т.е. достаточное содержание кислорода, определенных микроэлементов, но фильтруют все болезненные организмы, соли тяжелых металлов, прочие какие-то компоненты, не нужные организму. Кроме того, в фильтрованной воде, пропущенной через барьер, убирается содержание хлора, который неблагоприятно сказывается на организме человека. Почему мы говорим именно о не кипяченой воде? К сожалению, кипяченая вода теряет многие свойства, необходимые для организма. Зачем вода нужна нашему организму? Вода участвует в каждом физиологическом процессе, как в процессе всасывания, так и в процессе выделения. Одной из причин довольно частых проблем кишечника, в частности, запоров у детей и взрослых, является нарушение водного баланса. Организму нечем выводить продукты, шлаки. Шлаки залеживаются (образно говоря) в кишечнике, приводя к токсическим действиям на организм в целом, ибо давно известно: долголетие, молодость, красота, здоровье зависят в первую очередь от работы кишечника. Поэтому еще и еще раз следует обратить внимание всех родителей: и им самим, и детям нужно пить живую, не кипяченую воду. Какую? Используйте любые фильтры для очищения обычной, проточной воды от нежелательных, неблагоприятных примесей.

Какие соки полезны для здоровья?



Популярные медицинские журналы ежегодно составляют рейтинги самых полезных продуктов, в том числе и напитков. Представление о влиянии того или иного элемента питания на организм делается на основе последних полученных данных о содержащихся в нем веществах и их свойствах. В этой статье будет рассказано о самых полезных для здоровья соках. Самые полезные напитки: гранатовый, черничный, яблочный соки и клюквенный морс.

Гранатовый сок

Гранатовый сок является одним из самых полезных и биологически активных продуктов. Содержит большое количество витаминов С, В1, В2, А, Е, РР, калий, кальций, железо, фосфор, магний, натрий. Гранатовый сок повышает гемоглобин. При регулярном употреблении этого напитка заметно улучшается самочувствие гипертоников, нормализуется работа сердца. В гранате содержатся полифенолы, которые способствуют уничтожению свободных радикалов, являющихся причиной раннего старения и множества серьезных заболеваний, предупреждают развитие рака и опухолей. Следует заметить, что благодаря содержанию большого количества кислоты, гранатовый сок может оказывать негативное воздействие на желудок, поэтому необходимо употреблять его в разбавленном виде. Наибольшую пользу оказывает гранатовый сок в сочетании с морковным, так как они практически не содержат сахара, тем не менее, обогащая организм большинством необходимых

элементов.

Клюквенный морс

Клюквенный морс содержит большое количество органических кислот, пектиновых веществ и витаминов. Наиболее полезными для организма среди кислот являются бензойная, лимонная, янтарная и хинная, из витаминов – В1, В2, В5, В6, К, РР, калий, фосфор, кальций, йод, магний, барий, бор, железо, марганец, молибден, титан, цинк, алюминий. В клюкве содержится уникальное сочетание бетаина, антоцианов, кахетина, флавонолов, препятствующих старению и гибели клеток, образованию свободных радикалов и развитию опухолевых тканей. Одним из самых важных свойств клюквенного сока является бактерицидное, поэтому он способствует заживлению десен, убивает бактерии, вызывающие кариес. Клюквенный морс выводит из организма шлаки и соли тяжелых металлов, стимулирует умственную и физическую активность, особенно в сочетании с ягодами или настоем шиповника.

Черничный сок

Черничный сок полезен для организма не меньше, чем клюквенный. Черника является "дальним родственником" клюквы, в ней содержится почти тот же набор микроэлементов, однако не обладает бактерицидными свойствами, поэтому собранные ягоды быстро закисают. Черника обладает уникальным свойством: в ней содержатся специфические соединения антоцианов с гликозидами. Эти соединения активизируют ферменты сетчатки, тем самым улучшая зрение и способствуя быстрому приспособлению глаза к работе в сумерках, темноте или, наоборот, на ярком свете. Ученые установили, что при регулярном употреблении черничного сока, можно восстановить зрение более чем на 1,5 диоптрии.

Яблочный сок

В яблочном соке содержится большое количество железа, которое необходимо для нормальной работы кровеносной системы. Этот простой и в то же время уникальный напиток может значительно улучшить дыхание и состояние легких даже у курильщиков со стажем. Употребление этих полезных соков поможет вам сберечь свое здоровье.

Питание и здоровье детей дошкольного возраста.

Известно, что любому организму для жизнедеятельности нужны белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Белки служат пластическим материалом, т.е. входят в состав клеток, тканей, принимают активное участие в образовании ферментов, гормонов, антител, в кроветворении. Когда белка в крови становится очень мало, вода перестает удерживаться в кровеносном русле и выходит в ткани – как следствие возникают голодные отеки (человек в буквальном смысле «пухнет от голода»). В суточных рационах для детей предусмотрено не только общее количество белка, но и доля

животного происхождения, которая составляет 70-75% для детей раннего возраста, 60-65% дошкольного возраста и не менее 50% - для школьников. Для ребенка раннего возраста очень ценны белки молочных продуктов, так как они легко перевариваются и

ассимилируются в организме. Белки в основном содержатся в молоке, твороге, мясе,

яйцах, рыбе, крупах и хлебе.

Жиры в основном обеспечивают энергетические траты и участвуют во многих жизненно важных функциях организма: входят в состав клеточных мембран, являются носителями жирорастворимых витаминов. Количество калорий, образующееся за счет жиров, должно составлять 40-50% от суточной калорийности рациона детей раннего возраста и 30% от рациона школьников.

Углеводы – главный источник энергии. Они богаты клетчаткой, способствующей процессам пищеварения. Потребность в углеводах превышает потребность в белках и жирах в 4-5 раз. Однако не следует чрезмерно увлекаться углеводистой пищей. Необходимо предусмотреть качественную характеристику углеводов, входящих в состав рациона ребенка. Всасывание и утилизация такого углевода, как глюкоза, осуществляется очень быстро.

Минеральные вещества – обязательная составная часть рациона ребенка. функции их многообразны: они необходимы для адекватного роста и развития костной, мышечной, кроветворной и нервной тканей, а так же правильной работы органов пищеварения. При недостаточном поступлении в организм тех или иных минеральных веществ возникают тяжелые нарушения различных видов обмена. Для детей очень важно снабжение такими минеральными веществами, как кальций, фосфор, железо, магний.

Вода участвует во всех обменных процессах благодаря растворению в ней многих химических веществ, транспортирует тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена. Следует помнить, что ребенок очень чувствителен как к обезвоживанию, так и к избытку воды. Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в большем количестве жидкости он нуждается. В возрасте 1-3 лет необходимо 100 мл., в 3-7 лет – 80, а более старшим детям – 50 мл на 1 кг массы тела сутки. Потребность ребенка в воде в основном удовлетворяется за счет жидкости, входящей в состав пищи.

Витамины служат регуляторами обменных процессов, играют немаловажную роль в повышении сопротивляемости, тесно связаны с процессами роста и развития организма. Витамины и витаминно-подобные вещества представляют собой группу разнородных органических веществ, которые не синтезируются в организме с пищей. В связи с этим представляет особую важность определение необходимых суточных количеств витаминов для детей различных возрастных групп.

Основную часть суточного рациона питания 75% дети получают в ДОУ, поэтому организация питания там соответствует следующим принципам:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
2. Сбалансированность рациона по всем основным питательным веществам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
5. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, не допустимых для

употребления дошкольниками.

6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных блюд).

7. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности.

Дети дошкольного возраста очень подвижны, любят подвижные игры, уверенно ходят, бегают, они впечатлительны, эмоциональны и любознательны, запас знаний и умений у них постоянно обогащается. Чтобы восполнить большие затраты энергии и обеспечить потребности дальнейшего роста и развития, детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ, единственный источник которых полноценное, адекватное возрасту детское питание.

Таким образом, важными составляющими правильной организации питания являются:

1. Режим приема пищи в течение дня.
2. Адекватное распределение продуктов питания.
3. Объем пищи.
4. Суточная калорийность пищи между отдельными ее приемами.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- * 1) *Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.*
- 2) *Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.*
- 3) *Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.*
- 4) *Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.*
- 5) *Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.*

