

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ РЕБЕНКА

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребёнок - самый лучший!
Он

заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным.

Если вы хотите, чтобы ваши дети росли здоровыми, сильными, активными - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь *пища* - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Правильное питание ребёнка - залог его хорошего *физического* и *психического* здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

- ✓ Хлеб, крупяные и макаронные изделия.
- ✓ Овощи, фрукты, ягоды.
- ✓ Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
- ✓ Молочные продукты, сыры.
- ✓ Жиры, масла, сладости.



В ежедневное меню ребёнка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда растущий организм получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Рациональное полноценное питание детей дошкольного возраста обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов.

Исключением являются *жирные сорта* мяса и птиц (гуси, утки), а также *острые приправы* (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Ценности продуктов **растительного** происхождения состоят в их богатстве разнообразными углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многих других полезных веществ. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.

Среди продуктов **животного** происхождения важное место принадлежит Молоку, молочным продуктам. Дети дошкольного возраста должны получать ежедневно не менее **0,5 л молока**, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт или др.), а также с учетом того молока, которое используется на приготовление каши и других молочных блюд.

Все **молочные продукты** также богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора.

Для **мясных** блюд предпочтение отдается говядине и телятине, используется также мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты – печень, язык, мозги; вполне допустимы и нежирная свинина, молодая нежирная баранина. Из мясных продуктов рекомендуются молочные сосиски и вареные колбасы (докторская, диетическая, молочная).

Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником не только белка, но и легкоусвояемого железа, а также ряда витаминов группы В.

Очень полезным продуктом является **рыба**. Используйте **нежирные сорта морских** и речных рыб – судак, треска, хек, морской окунь. Белок рыб является полноценным и легкоусвояемым.

Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), витамина Е, легкоусвояемых углеводов – глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, минералов и микроэлементов.



ГЛАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ ОРГАНИЗМУ РЕБЕНКА:

- **Белок.** Являясь строительным материалом, необходимым для тканей и клеток растущего организма. В достаточном количестве **содержится** в рыбе, мясе, яйцах, молочных продуктах, цельных крупах, бобовых, семечках и орехах (растительный белок).
- **Углеводы.** Главная функция – обеспечение организма энергией. Для детей **желательны** продукты, богатые медленными углеводами: **сырые овощи и фрукты, цельнозерновые** продукты.

Перенасыщение *быстрыми углеводами*, такими как сладости, кондитерские изделия, белый хлеб, приводит к **понижению иммунитета**, ожирению и повышению утомляемости.

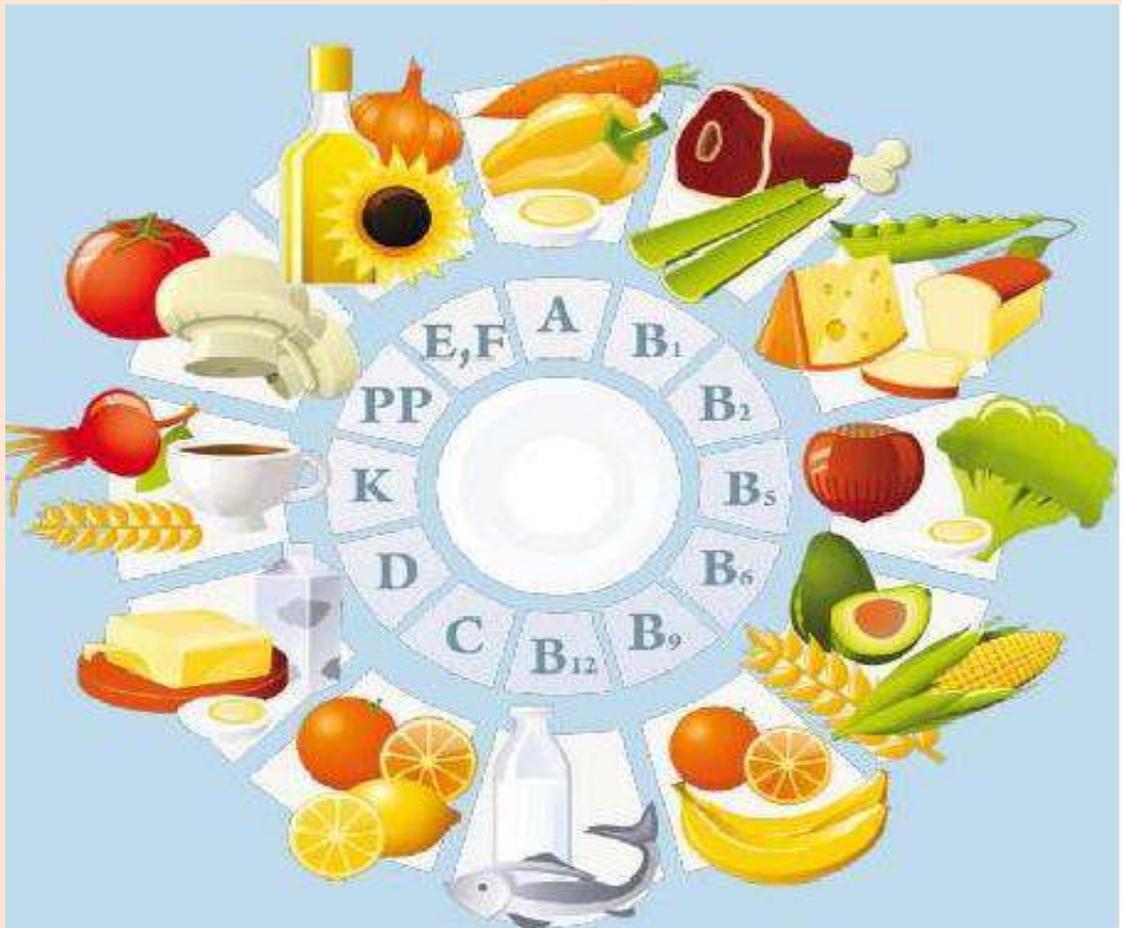
- **Клетчатка.** Организмом не переваривается, но принимает активное участие в пищеварительном процессе. Клетчатки *много* в сырых фруктах и овощах, в овсяной, перловой крупе и отрубях.
- **Жиры.** Являются источниками жирорастворимых витаминов А, D, Е и поставляют незаменимые жирные кислоты, *отвечающие* за развитие и иммунитет. Полезны жиры, *содержащиеся* в сливочном масле, сливках, растительном масле и рыбе.
- **Железо.** Данный элемент играет *важную роль* в кроветворении и умственном развитии детей. Железа много в мясе и морепродуктах, также содержится в шпинате, бобовых, сухофруктах, зеленых листовых овощах, в свекле, грецких орехах, семечках и фундуке.
- **Кальций.** Важный элемент *для роста* костей, формирования зубной эмали, нормализации сердечного ритма, обеспечения свертываемости крови. Кальция много в мясе, рыбе, яйцах, бобовых, в подсолнечных семечках, миндале, сухих завтраках.

Помните!!!

*Чтобы дети здоровыми были,
Нужно, чтоб правильно их кормили,
Чтоб не осталось без внимания
Сбалансированное питание!*



Роль витаминов в детском питании



Витамин А – *рост, зрение, крепкие зубы.*

Витамин В – *сила, аппетит, хорошее настроение.*

Витамин С – *бодрость, защита от простуды.*

Витамин D – *крепкие кости.*

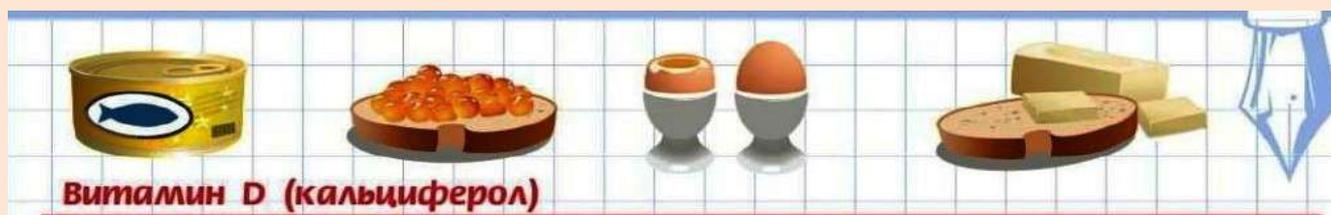
Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они **регулируют** обмен веществ, участвуют в образовании гормонов, в окислительных реакциях, **повышают** сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из **витаминов группы В** в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин **Д** синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей.

Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем,

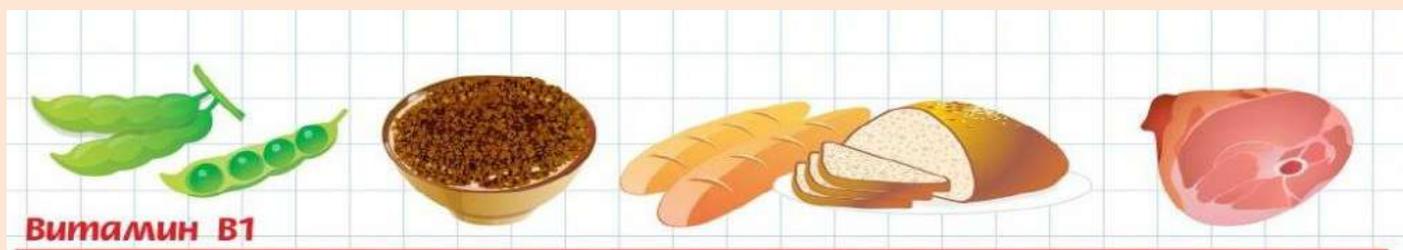
напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.



Обычно детям не хватает витамина *C*, группы *B*, а также витамина *A* и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения. Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками *витамина C* являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина *C* в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин *C* в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

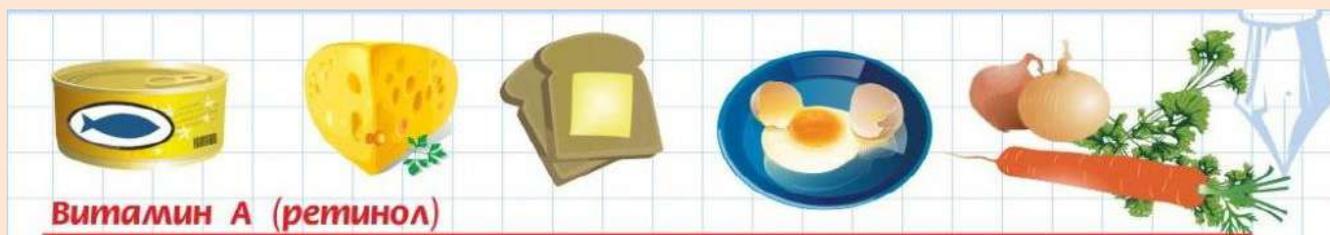
Витамин B1 (тиамин) имеет большое значение для нормального *функционирования пищеварительной и центральной нервной систем*, принимает активное участие в процессах *обмена веществ*. При его недостатке слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит *витамина B1* развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.



Витамин B2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, *способствует* выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное *функционирование центральной нервной системы*, способствует лучшему *усвоению пищи*, поддерживает в норме *состояние кожи и слизистых оболочек*. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). *При выраженном дефиците витамина B2* может развиваться *воспаление слизистой оболочки глаз* (конъюнктивит) и *полости рта* (стоматит). Основными источниками *витамина B2* являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.



Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он *принимает* непосредственное *участие* в образовании *в сетчатке глаз* зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль **витамин А** играет в *выработке иммунитета*. При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Наиболее *богаты витамином А* рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.



Будьте здоровы!

Как организовать рациональное питание дома

Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- ✓ **500 мл** молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- ✓ **40 г** творога, одно яйцо;
- ✓ **60-70- г** мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- ✓ **20 г** сливочного масла, **7-10 г** растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно-кишечного тракта гормональной системы);
- ✓ **150-200 г** овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты – лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- ✓ **40 г** сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- ✓ **хлеб** - для детей этого возраста уже преимущественно черный

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил:

- голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном $\frac{1}{2}$ стакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, $\frac{1}{2}$ чашки сока, галетным печеньем;
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.