

Консультация для родителей «Рациональное питание дошкольников»

Разговор о питании детей — дело серьезное, и вести его можно бесконечно. Всех проблем не коснешься, на все вопросы не ответишь, да мы сегодня и не ставим себе такую задачу. Давайте только подумаем вместе о рациональной организации питания дома и в детском саду.

Важным фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание. С позиции современной науки о питании необходимо соблюдение следующие условия:

1. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).
2. Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.
3. Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребенка, т.е. ребенок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в ряде целого комплекса причин. В последние годы заболеваемость детей, обусловленная неправильным питанием - это хронические заболевания органов пищеварения, эндокринной и костно-мышечной систем, анемия, ожирение и сахарный диабет. Как же обеспечить здоровое питание детей в детском саду и дома?

Дошкольники испытывают потребности в белке. Их в питании детей нельзя заменить другими веществами. Нехватка белков приводит к задержке физического развития, нарушению развития костно-мышечной системы, страдает и нервная система.

Жиры - источники энергии и должны вводиться с пищей.

При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвоение пищевых веществ, ухудшаются процессы пищеварения. И наоборот, избыточное количество белков - фактор риска развития аллергических реакций и лишнего веса.

Важно правильно распределить суточный набор продуктов по калорийности как в садике. Богатые белком мясо, рыбу, яйцо, птицу

рекомендуется давать детям в первой половине дня, молочно – растительные блюда – вечером. Такие продукты, как, молоко, мясо, хлеб, масло, крупы, овощи, фрукты, сахар, включаются ежедневно. Сыр, творог, сметана, яйцо, рыбу - через день, два. Особая роль в детском питании отводится овощным и фруктовым салатам. Фруктовый сок и компот из свежих или замороженных ягод приравнивается к получению витаминов из овощей и фруктов. В рацион следует широко включать зелень — петрушку, укроп, лук, это очень полезно и улучшает вкус блюд. Желательно, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах и не предлагать на ужин те продукты и блюда, которые ребенок получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому ресторанному меню: (пудинги из творога, каши молочные злаковые, запеканки творожные, запеканки картофельные с мясом, макаронник, суфле творожное, рыбное, мясное, рыба отварная в сметанном соусе, биточки рыбные, тефтели рыбные тушеные, капуста тушеная с мясом, рагу из овощей, мясо тушеное с овощами, рулет мясной с яйцом, рыба запечённая в омлете, салаты из свеклы, салат из картофеля с огурцом, салат из квашенной капусты, винегрет овощной, ежики аппетитные мясные, пюре картофельное с морковью, котлета рубленая из цыплят, рассольник Ленинградский, борщ из свежей капусты, бульон куриный с гренками и т.д.).

Качественная пища и правильная организация питания, т.е. культура еды, оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. Правильное отношение к еде, как и ЗОЖ, начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша. Правильная и красивая сервировка стола создает у детей аппетит и доброжелательный настрой. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает уверенность в себе, приобщает ребенка к миру взрослых культурных людей. Будьте зд

