Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением

познавательно – речевого развития детей № 25 «Сказка».

**«Питание и здоровье»**

г.Набережные Челны

2020г

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, правильное питание 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, закладывается основы культуры питания.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучать его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он не получал.

Основным принципом питания дошкольников должно служить 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, исключение 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 ещѐ недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учѐтом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приѐмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причѐм три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приѐмами пищи не должно превышать 3,5-4 включаться в пищу. Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, поступающие в организм извне и вводят в него пектины - очень ценные вещества для обмена веществ. Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия: а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нѐм всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;

в) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня. Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыба, яйца,

сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течение недели ребѐнок должен их получить 1-3 раза. Ребѐнок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда. У каждого ребѐнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребѐнка насильно. Источник белка - молочные продукты, мясо, яйца. Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения. Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины. На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище витаминов и микроэлементов. При дефиците витамина В мышцы плохо сокращаются, у ребѐнка снижен тонус мышц (так называемый симптом «вялых плеч»), снижен тонус брюшных мышц, следовательно, нарушено дыхание. Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина С. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок. Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина D ведѐт к рахиту. Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок. Дети, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень (петрушка, укроп, сельдерей), зелѐный лук, чеснок, щавель, ревень и др. Из рациона целесообразно исключить лишь перец, острые приправы, пряности. При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре. Количество жидкости, которую ребѐнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учѐтом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячѐную и несладкую. Для сохранения питательной ценности продуктов, используемых в детском питании, необходимо строго соблюдать хорошо известные правила кулинарной обработки продуктов.

 Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д.

    И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

   А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой.

   Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

 Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм.

Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

 1.Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

 Иначе говоря, если в семье никто не ест  и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

   Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные продукты), так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, воспитателей.

·        Моя мама сказала, что свекла очень полезна.

·        Мой папа сказал, что каша это не вкусно.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

·        Да он же у меня не ест молочное.

·        Он у меня такой разборчивый в еде

·        Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

 Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

   2. Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно».

      Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.»

     Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

 3. Многие родители жалуются на плохой аппетит.

Но, если ребенок , к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае время обеда придется перенести на позднее время.

     Не забывайте о том, что у ребенка свои порциональные нормы блюд.

·        1 блюдо – 200 – 250гр.

·        2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д.

Давайте ребенку только такое  количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест.

 Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

 4. Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Милые родители, а у вас, возник бы аппетит, есть в таких условиях?

5. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходится не сразу.

6. Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, пользованием салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.