

Правильное питание – залог здоровья детей

Консультация для родителей

Составила: воспитатель высшей квалификационной категории
Ирина Владимировна Адамович

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Питание в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание. Рациональное питание – это необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают пять раз в день необходимое по возрасту питание. Поэтому домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно дать ребенку именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, которая еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Чтобы ребёнок рос здоровым и крепким, обладал хорошим иммунитетом и активно развивался, как физически, так и умственно, требуется соблюдать ряд основных принципов составления рациона:

- соблюдение требования по получению необходимого количества энергии из пищи, которая требуется для умственной и физической активности;
- разнообразие детского рациона питания – один из основных факторов его сбалансированности. Кроме этого, требуется учитывать индивидуальные особенности организма ребенка, а также помнить о возможной непереносимости тех или иных продуктов питания;

- питание должно обеспечивать детский организм всеми необходимыми питательными веществами;

- соблюдение технологии обработки продуктов, а также приготовления пищи, выполнение санитарных норм в помещениях, где готовится еда, использование только свежих продуктов без истекшего срока годности – данные требования также можно отнести к особенностям составления рациона питания дошколят.

Количество полученной из пищи энергии измеряется в калориях, однако её ценность заключается не только в этом: немаловажное значение имеет и состав пищи. Углеводы, жиры и белки, минеральные вещества, вода – все это требуется для «*строительства*» клеток и костной ткани.

Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма.

Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета.

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Правильное питание для детей дошкольного возраста - это источник энергии и лекарство от многих болезней. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок имел крепкое здоровье, был красивым, физически и духовно активным, гармонично развитым, и с хорошим иммунитетом, то правильное питание должно быть основой в его жизни. Правильно организованное питание детей дошкольного возраста - это одна из главных задач детского сада и родителей.

Режим в питании создает лучшие условия для усвоения пищи. Не соблюдение режима приводит к утрачиванию аппетита и к снижению выделения пищеварительных соков.

Полноценное развитие детского организма – во многом состояние здоровья ребенка зависит от того, насколько грамотно составлен рацион питания.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;

- разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;

- доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной. Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

- достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Таким образом, правильное питание – это не диета и не строгость к организму ребенка, а норма, освоив которую, ребенок будет здоров.



Литература:

1. Галаева Г., Климова Ю. Разговор о правильном питании // Обруч. - 2002. - № 5.
2. Дружинина Л. Питание ребенка в детском саду и дома // Дошкольное воспитание. – 1998. № 6.
3. Махонев М. Воспитание здорового ребенка // Дошкольное воспитание. – 2002. - № 6.

Интернет-источники

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/04/26/konsultatsiya-dlya-roditeley-pravilnoe-pitanie-zalog>
2. <https://37gp.by/informatsiya/shkola-zdorovogo-obraza-zhizni/476-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-doshkolnikov>
3. По материалам сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)