

**ЧДОУ Детский сад № 96
ОАО «РЖД»**

***«Формирование культуры
питания
у детей дошкольного
возраста»***

**Подготовили:
Врач-педиатр ЧДОУ
Ю.А.Левитан
ст. медсестра
Череповская Л.С.**



Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.



Правильное питание – это такое питание, которое подразумевает хорошо сбалансированную пищу. Продукты питания содержат в себе потенциальную энергию, которая нужна как воздух для поддержания жизни. Культура питания складывается из следующих понятий:

Разнообразие пищи

Сбалансированное питание

Пища должна быть качественной

Пища должна доставлять удовольствие

Разнообразие пищи

Полноценность поступающих в организм пищевых веществ, психологическое воздействие пищи за счет многообразия вкуса, вида блюд, познавательного интереса. В ежедневный рацион должны быть включены все питательные вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода). Ежедневно в рационе должны присутствовать хлеб, блюда из круп, овощей, мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров и фруктов.

Основу питания должны составлять растительные продукты, они содержат биологически активные вещества и пищевые волокна, которые предотвращают такие заболевания как сердечно-сосудистые и рак. Каждый день нужно кушать хлеб, каши, картофель.

В рационе детей должны быть мясные и молочные продукты как источники полноценного белка, железа, кальция, но они должны быть маложирными, т.к. эти вещества находятся не в жирной части продуктов. Количество молочных продуктов в детском рационе не должно быть меньше 2-3 порций, особенно в период интенсивного роста поэтому важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда.



Сбалансированное питание

Дети должны употреблять около 400 граммов овощей и фруктов, предпочтительно свежих.

Необходимо контролировать количество и качество потребляемых с продуктами жиров. Растительные масла должны быть разнообразными.

Ограничение потребления сахара, сладких продуктов и напитков. Следует заменять сахар продуктами, в которых сладость является натуральной (фрукты, ягоды, мед, сухие и вяленые сладкие фрукты и овощи). Исследования показали, что 30 граммов сахара в день (одна чайная ложечка содержит 7 граммов) является критическим уровнем в развитии кариеса, а 60 граммов - фактор риска в развитии атеросклероза. Кроме того, сахар - чистый углевод, дает много калорий, что способствует избыточной массе тела, но ничего ценного (витаминов, минералов) с собой не приносит. Он великий обманщик: изменяет вкус продукта, часто скрывая его недоброкачественность, дает ощущение сытости при недостаточном поступлении полезных веществ, сладость ощущений не ассоциируется с зубной болью и тяжелым недугом.

Так же важно не увлекаться соленой пищей. Исследования доказывают, что население, употребляющее мало соли, редко болеет гипертонической болезнью, болезнями обмена веществ. В настоящее время дети употребляют в 3 раза больше соли, чем рекомендуется. Надо также помнить, что соль, как и сахар, изменяет вкус пищи, и можно ошибиться в ее свежести. Желательно употреблять йодированную соль для профилактики заболеваний щитовидной железой.

Помните, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, излишнее увлечение сладким, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников.



Пища должна быть качественной

Очень важно так приготовить пищу, чтобы продукты не потеряли свои полезные свойства, не нанесли вреда здоровью, и при этом пища вызывала аппетит и доставляла удовольствие. Предпочтение необходимо отдавать таким технологическим приемам как приготовление на пару, запекание.

Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Пищевые продукты должны быть качественными и правильно храниться, а приготовленная пища сразу съедаться.

Прививайте навыки безопасного питания, соблюдение ребенком правил личной гигиены.

Учите различать свежие и несвежие продукты, осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.



Организация питания в ДОО должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье.

Дети, находящиеся в ДОО в дневное время (в течении 9-10 часов) получают трёхразовое питание (завтрак, обед, полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.

Нужно стремиться к тому, чтобы питание дома дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе.

Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита и ребёнок плохо завтракает в группе.

Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определёнными психологическими трудностями. Именно в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребёнку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребёнка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в ДОО, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять привычки в питании. Если ребёнок не умеет или не хочет, есть самостоятельно, то первое время его кормят. Если ребёнок отказывается от пищи ни в коем случае нельзя кормить его насильно.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения ОРЗ. Для профилактики ОРЗ проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Используется широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков

Правильное питание дошкольника дома в выходные дни

Стремительный набор веса и активный рост ребенка в этот период привлекают особое внимание, как родителей, так и диетологов. Как никогда требуется полноценное питание и разнообразие, регулярность в приеме пищи, соблюдение режима дня.

Первый прием пищи шестилетки должны получать уже через 30-40 минут после подъема.

Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400г, включая напитки.

Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С) Между завтраком и обедом (прием пищи, который что англичане называют "ланч") ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.

Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переел, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем. Желательно исключить из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай.

Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

ВИТАМИНЫ

Мотылек
Приложение к журналу
«Здоровье
дошкольника»

При слове «витамины» большинство из нас сразу вспоминают об овощах и фруктах. Безусловно, содержащиеся в них водорастворимые витамины исключительно полезны. Но существует еще одна группа витаминов — так называемые жирорастворимые витамины. Они точно так же необходимы для нормального развития ребенка.

В настоящее время известно около 20 различных витаминов. Их первоисточниками являются растения. Человек получает витамины с растительной пищей и из продуктов животного происхождения. В природе практически нет ни одного продукта, в котором находились бы все витамины в количестве, достаточном для удовлетворения в них потребностей организма как взрослого человека, так и ребёнка.

Поэтому необходимо максимально разнообразить ежедневное меню дошкольника: наряду с продуктами животного происхождения, зерновыми, в него необходимо включить овощи, фрукты, орехи, в том числе и в свежем виде.

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

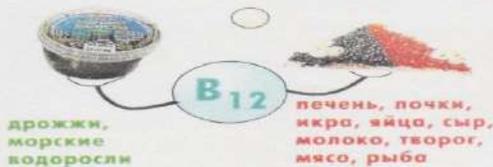
Какова еда и питье — таково и здоровье



молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы



Зелень на столе — здоровье на сто лет



Обед без овощей — праздник без музыки



Продукты растительного происхождения выделены зеленым цветом, животного происхождения — красным

A vibrant collage of fresh fruits including oranges, lemons, limes, kiwis, and cherry tomatoes. The fruits are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a colorful and appetizing background. A white rectangular box is centered over the image, containing the text "Спасибо за внимание!".

Спасибо за внимание !