МБДОУ детский сад № 6 «Снежинка»

**УГОЛОК**

**ЗДОРОВОГО**

**ПИТАНИЯ**

Питание и здоровье детей дошкольного возраста

Известно, что любому организму для жизнедеятельности нужны белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

**Белки** служат пластическим материалом, т.е. входят в состав клеток, тканей, принимают активное участие в образовании ферментов, гормонов, антител, в кровотворении. Когда белка в крови становится очень мало, вода перестает удерживаться в кровеносном русле и выходит в ткани – как следствие возникают голодные отеки (человек в буквальном смысле «пухнет от голода»). В суточных рационах для детей предусмотрено не только общее количество белка но и доля белка животного происхождения, которая составляет 70-75% для детей раннего возраста, 60-65% дошкольного возраста и не менее 50% - для школьников. Для ребенка раннего возраста очень ценны белки молочных продуктов, так как они легко перевариваются и ассимилируются в организме. Белки в основном содержаться в молоке, твороге, мясе, яйцах, рыбе, крупах и хлебе.

**Жиры** в основном обеспечивают энергетические траты и участвуют во многих жизненноважных функциях организма: входят в состав клеточных мембран, являются носителями жирорастворимых витаминов. Количество калорий, образующееся за счет жиров, должно составлять 40-50% от суточной калорийности рациона детей раннего возраста и 30% от рациона школьников.

**Углеводы** – главный источник энергии. Они богаты клетчаткой, способствующей процессам пищеварения. Потребность в углеводах превышает потребность в белках и жирах в 4-5 раз. Однако не следует чрезмерно увлекаться углеродистой пищей. Необходимо предусмотреть качественную характеристику углеводов, входящих в состав рациона ребенка. Всасывание и утилизация такого углевода, как глюкоза, осуществляется очень быстро.

**Минеральные вещества** – обязательная составная часть рациона ребенка. функции их многообразны: они необходимы для адекватного роста и развития костной, мышечной, кроветворной и нервной тканей, а так же правильной работы органов пищеварения. При недостаточном поступлении в организм тех или иных минеральных веществ возникают тяжелые нарушения различных видов обмена. Для детей очень важно снабжение такими минеральными веществами, как кальций, фосфор, железо, магний.

**Вода** участвует во всех обменных процессах благодаря растворению в ней многих химических веществ, транспортирует тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена. Следует помнить, что ребенок очень чувствителен как к обезвоживанию, так и к избытку воды.

Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в большем количестве жидкости он нуждается. Возрасте 1-3 лет необходимо 100 мл., в 3-7 лет – 80, а более старшим детям – 50 мл на 1 кг массы тела сутки. Потребность ребенка в воде в основном удовлетворяется за счет жидкости, входящей в состав пищи.

**Витамины** служат регуляторами обменных процессов, играют немаловажную роль в повышении сопротивляемости, тесно связаны с процессами роста и развития организма. Витамины и витаминоподобные вещества представляют собой группу разнородных органических веществ, которые не синтезируются в организме с пищей. В связи с этим представляет особую важность определение необходимых суточных количеств витаминов для детей различных возрастных групп.

**Основную часть суточного рациона питания не менее 70% дети получают в ДОУ, поэтому организация питания там соответствует следующим принципам:**

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
2. Сбалансированность рациона по всем основным питательным веществам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
5. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, не допустимых для употребления дошкольниками.
6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных блюд).
7. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности.

Дети дошкольного возраста очень подвижны, любят подвижные игры, уверенно ходят, бегают, они впечатлительны, эмоциональны и любознательны, запас знаний и умений у них постоянно обогащается. Чтобы восполнить большие затраты энергии и обеспечить потребности дальнейшего роста и развития, детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ, единственный источник которых полноценное, адекватное возрасту детское питание.

Таким образом, важными составляющими правильной организации питания являются:

1. Режим приема пищи в течение дня.
2. Адекватное распределение продуктов питания.
3. Объем пищи.
4. Суточная калорийность пищи между отдельными ее приемами.

Объем пищи, калорийность питания и рациональное питание детей дошкольного возраста

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста.

Объем пищи зависит и от аппетита. Если у ребенка хороший аппетит злоупотреблять этим не стоит, нельзя приучать его к чрезмерно обильному питанию. Если же аппетит снижен, и ребенок не всегда съедает предлагаемую ему пищу в достаточном количестве, ему можно временно организовать пятый прием пищи в качестве дополнительного ужина в 21 ч или раннего завтрака, если ребенок просыпается слишком рано. Общий объем пищи на целый день составляет в среднем: дл 3-5 летних детей 1500-1700мл, 7 летних 1800-2000 мл. объем каждой порции легко рассчитать. В среднем на обеденную порцию приходится 1/3 от суточного объема пищи. Чтобы рассчитать объем остальных приемов пищи, нужно от общего объема отнять объем обеденной порции и поделить на 3.

Калорийность питания

Рост, развитие, движение, обмен веществ и все другие жизненноважные процессы требуют постоянного притока энергии. Эта энергия образуется в организме беспрерывно в результате биологического окисления пищевых веществ. единицами ее измерения являются килокалории (ккал) или килоджоули (кДж). Потребность детского организма в энергии составляет в возрасте 3-7 лет 1500-2000 ккал. Суточная калорийность питания детей должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи. Для детей в возрасте 3 лет и старше целесообразно следующее распределение: на завтрак – 25% суточной калорийности, на обед – 35-40%, полдник – 10-15%, ужин – 25%. Необходимо следить за тем, чтобы блюда богатые белками (мясо, рыба, яйца), дети получали в первую половину дня – на завтрак и обед, а на ужин употребляли крупяные, овощные, творожные и молочные продукты. Блюда из мяса и рыбы богаты белками, жирами и экстактивными веществами, поэтому они могут возбуждать нервную систему ребенка и нарушить сон.

Продукты питания

Рациональное полноценное питание дошкольников обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключение составляют жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а так же острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец) и пряная пища.

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 так же целого ряда витаминов, минеральных веществ.

Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами, они – важнейший источник витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и рутина, витамина Е и многих других полезных веществ.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети в возрасте 3-4 лет должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, включая кисломолочные продукты, а т.ж. с учетом молока, использующегося на каши или другие молочные блюда. К высокобелковым молочным продуктам относятся: **свежий творог, творожная паста, детские творожные сырки, твердые сыры.** Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей **сливки и сметана,** которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а так же в качестве подливы к сырникам и вареникам. **Творог, сливки, сметана и сыр, в** отличие **молока и кисломолочных продуктов,** которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.

Из мясных блюд предпочтение отдается **говядине и телятине, можно использовать мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты –печень, язык;** вполне допустимы и **нежирная свинина, молодая нежирная баранина.** Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником белка, легкоусвояемого железа и ряда витаминов группы В

Кроме того, из мясных продуктов можно употреблять **молочные сосиски и вареные колбасы.** Но ежедневно кормить ребенка сосисками и колбасой нельзя! Сосиски можно давать детям 1 раз в 10-14 дней. Не чаще!!! Очень полезный продукт – рыба. Следует использовать нежирные сорта морских и речных рыб – **судак, треску, морской окунь.**

В меню детей мясо или рыба включаются ежедневно. В течение 4-5 дней ребенку можно готовить блюда из мяса и 2-3 дня из рыбы. К К мясным и рыбным блюдам в качестве **гарнира целесообразно предлагать не макаронные изделия, а овощи в виде отварного картофеля или пюре (картофельное, свекольное, морковное),** тушеной капусты, зеленого горошка и т.п. к курам лучше подавать рис, к картофельное пюре. Мясо с овощным гарниром усваивается лучше. Хорошо применять комбинированные гарниры.

Большое значение в питании детей имеют **яйца.**  Однако, не смотря на полезность яиц, в пище ребенка злоупотреблять ими нельзя, поскольку они способны вызывать аллергические реакции. Яйца используют только круто сваренные или в виде различных блюд: омлет, салаты с яйцом, сырники и т.д.

Из жировых продуктов рекомендуется **сливочное и растительное масло.: подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое.** Все масла лучше использовать в натуральном виде: сливочное в бутербродах и готовых блюдах (кашах, пюре), растительные – в винегретах, салатах, готовых овощных блюдах.

Хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка. белка в нем содержится значительно меньше, чем углеводов. Наиболее полезен **хлеб из ржаной муки и пшеничной грубого помола.**

**Крупы и макаронные изделия** так же составляют основной источник углеводов и меньше – белков. В питании дошкольников используются рис, гречка, овсяная каша и манная крупа.

**Сахар и кондитерские изделия** обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать **печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую карамель, варенье, джем, повидло и мед.** Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию. Детям до 3 лет употреблять шоколад нежелательно.

**Фрукты, ягоды, овощи и зелень** являются обязательной частью детского питания. В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а так же в виде соков и пюре. В рационе питания ежедневно должны быть салаты из свежих овощей: капусты, моркови, зеленого лука, огурцов, томатов и др.

Питьевой режим

В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище, и питья обычной жидкости – воды, чая, морса, и др. у детей в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими напитками не следует: это приводит к угнетению аппетита. Нельзя давать много пить воды во время еды. В интервалах между приемавми пищи вода должна быть доступна для детей. Обычно дают свежекипяченую воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай.

**Какие соки полезны для здоровья**

Популярные медицинские журналы ежегодно составляют рейтинги самых полезных продуктов, в том числе и напитков. Представление о влиянии того или иного элемента питания на организм делается на основе последних полученных данных о содержащихся в нем веществах и их свойствах. В этой статье будет рассказано о самых **полезных для здоровья соках.** Самые полезные напитки: гранатовый, черничный, яблочный соки и клюквенный морс.

***Гранатовый сок***

**Гранатовый сок** является одним из самых **полезных** и биологически активных продуктов. Содержит большое количество витаминов С, В1, В2, А, Е, РР, калий, кальций, железо, фосфор, магний, натрий. **Гранатовый сок** повышает гемоглобин. При регулярном употреблении этого напитка заметно улучшается самочувствие гипертоников, нормализуется работа сердца. В **гранате** содержатся полифенолы, которые способствуют уничтожению свободных радикалов, являющихся причиной раннего старения и множества серьезных заболеваний, предупреждают развитие рака и опухолей.

Следует заметить, что благодаря содержанию большого количества кислоты, **гранатовый сок** может оказывать негативное воздействие на желудок, поэтому необходимо употреблять его в разбавленном виде. Наибольшую **пользу оказывает гранатовый сок** в сочетании с морковным, так как они практически не содержат сахара, тем не менее, обогащая организм большинством необходимых элементов.

***Клюквенный морс***

**Клюквенный морс** содержит большое количество органических кислот, пектиновых веществ и витаминов. Наиболее полезными для организма среди кислот являются бензойная, лимонная, янтарная и хинная, из витаминов – В1, В2, В5, В6, К, РР, калий, фосфор, кальций, йод, магний, барий, бор, железо, марганец, молибден, титан, цинк, алюминий. В **клюкве** содержится уникальное сочетание бетаина, антоцианов, кахетина, флавонолов, препятствующих старению и гибели клеток, образованию свободных радикалов и развитию опухолевых тканей. Одним из самых важных свойств **клюквенного сока** является бактерицидное, поэтому он способствует заживлению десен, убивает бактерии, вызывающие кариес. **Клюквенный морс** выводит из организма шлаки и соли тяжелых металлов, стимулирует умственную и физическую активность, особенно в сочетании с ягодами или настоем шиповника.

***Черничный сок***

**Черничный сок полезен** для организма не меньше, чем клюквенный. **Черника** является "дальним родственником" клюквы, в ней содержится почти тот же набор микроэлементов, однако не обладает бактерицидными свойствами, поэтому собранные ягоды быстро закисают. **Черника** обладает уникальным свойством: в ней содержатся специфические соединения антоцианов с гликозидами. Эти соединения активизируют ферменты сетчатки, тем самым улучшая зрение и способствуя быстрому приспособлению глаза к работе в сумерках, темноте или, наоборот, на ярком свету. Ученые установили, что при регулярном употреблении **черничного сока,** можно восстановить зрение более чем на 1,5 диоптрии.

***Яблочный сок***

В **яблочном соке** содержится большое количество железа, которое необходимо для нормальной работы кровеносной системы. Этот простой и в то же время уникальный напиток может значительно улучшить дыхание и состояние легких даже у курильщиков со стажем.

Употребление этих **полезных соков** поможет вам сберечь свое здоровье.

**Его Величество «Аппетит»!**

Ежедневно во время кормления тысячи расстроенных мам задают себе вопрос: «Почему опять не ест?» Чтобы ответить на него, необходимо знать

**причины, влияющие на аппетит детей**.

Чувство голода находится в прямой связи со степенью раздражения пищевого центра в мозге. Если определенный импульс не поступает, не успевший проголодаться ребенок находит себе более интересное занятие, чем еда. Когда его при этом насильно кормят, то он, естественно, сопротивляется или идет на ухищрения, позволяя подкупить себя различными обещаниями и лестью. Разумеется, плохо, если ребенок длительное время отказывается от пищи, но здоровое чувство голода — первое условие хорошего аппетита.

**Общее состояние организма**. Хорошо ест здоровый, но слегка уставший ребенок. Сонный или чрезмерно вялый малыш ест хуже.

**Наличие или отсутствие привлекательных факторов**. Когда малыш ест, в поле его зрения не должны попадать игрушки и другие интересные предметы. Хорошо, если во время приема пищи рядом с ребенком не будет находиться человек, которого он боится, или человек, который с ним заигрывает и тем самым отвлекает от кормления.

**Вкус и качество пищи**. Не все дети одинаково воспринимают одни и те же блюда, и потому не следует заставлять ребенка есть то, что ему совсем не нравится. Родители часто замечают, что ребенок одни фрукты и овощи ест с удовольствием, а другие не любят. В этом нет ничего страшного, просто организм подсказывает малышу, чего ему не хватает. Многие же мамы, не зная об этом, стараются уговорить или заставить ребенка съесть то, что ей кажется нужным. Не настаивайте на своем — природа предоставляет массу вариантов для выбора, и, делая его, дети редко ошибаются. К новым блюдам малыша надо приучать постепенно.

**Дети часто отказываются от продуктов жестких и грубых**, которые они не могут разжевать. Поэтому, готовя очередное блюдо, позаботьтесь о том, чтобы оно было как можно более сочным.

**Отказываются дети от слишком горячей пищи, а также блюд пересоленных или кислых**.

Ассоциации, связанные с кормлением. Если процесс приема пищи связан у ребенка с неприятными впечатлениями, можете быть уверены, что проблем с питанием возникнет больше, чем когда таких неприятных впечатлений нет. Благоприятная атмосфера за столом способствует появлению у ребенка аппетита.

Напротив, беспорядок, нерегулярность питания, постоянное хождение, шум и споры лишают малыша аппетита.

**Активное участие в процессе.** Чем самостоятельнее чувствует себя малыш за столом, тем с большим аппетитом он ест, независимо от того, идет ли речь о кормлении из бутылочки, которую он поддерживает обеими руками, или об освоении ложки, а затем и всех столовых приборов.

***Запомните эти нехитрые советы и не забывайте следовать им. Если же к этому добавить, что вашим идеалом должен быть не толстый, а здоровый ребенок, то вы не станете пугать себя тем, что ваш малыш, отказавшийся от того или иного блюда, тотчас превратится в дистрофика или будет страдать хроническим отсутствием аппетита.***

**Да здравствует вода!!!**

|  |
| --- |
| Один из немаловажных элементов, касающихся культуры нашего питания - вода. К сожалению, когда начинаешь беседовать с родителями детей, имеющих нарушение желудочно-кишечного тракта, выясняется, что дети мало пьют. Не только дети, но и сами взрослые. Маленькие дети страдают запорами. Поступление достаточного количества жидкости в организм человека – важное условие здорового пищеварения.  Дети и взрослые в день должны выпивать воды, помимо соков, жидкости (супов, чаев), от литра до двух, в зависимости от возраста, а также времени года. Что это должна быть за вода? Это не кипяченая вода, а вода природная – это вода, которая пропускается через фильтроочистители, которые оставляют качественный состав воды, т.е. достаточное содержание кислорода, определенных микроэлементов, но фильтруют все болезненные организмы, соли тяжелых металлов, прочие какие-то компоненты, не нужные организму. Кроме того, в фильтрованной воде, пропущенной через барьер, убирается содержание хлора, который неблагоприятно сказывается на организме человека.  Почему мы говорим именно о не кипяченой воде? К сожалению, кипяченая вода теряет многие свойства, необходимые для организма.  Зачем вода нужна нашему организму? Вода участвует в каждом физиологическом процессе, как в процессе всасывания, так и в процессе выделения. Одной из причин довольно частых проблем кишечника, в частности, запоров у детей и взрослых, является нарушение водного баланса. Организму нечем выводить продукты, шлаки. Шлаки залеживаются (образно говоря) в кишечнике, приводя к токсическим действиям на организм в целом, ибо давно известно: долголетие, молодость, красота, здоровье зависят в первую очередь от работы кишечника.  Поэтому еще и еще раз хочу обратить внимание всех родителей: и им самим, и детям нужно пить живую, не кипяченую воду. Какую? Используйте любые фильтры для очищения обычной, проточной воды от нежелательных, неблагоприятных примесей. |