



Здоровое питание для дошкольников (Консультация для родителей, подготовила воспитатель Новичихина А.В.)

Здоровое, правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний.

Рациональное питание – это необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития человека, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Дети посещают детский сад, где получают питание четыре раза в день. Данное питание формируется с учетом возраста обучающихся, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах.

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью разрабатывается примерное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно уделить внимание именно тем продуктам и блюдам, которых не было сегодня днем в детском саду.

Важное значение имеет состав пищи.

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 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.

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

Вода. Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы.

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

Какие продукты нужно **ограничить в рационе**?

- 1) Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
- 2) Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
- 3) Маргарин.
- 4) Не сезонные фрукты и овощи.
- 5) Сладкую газировку.
- 6) Продукты с кофеином.
- 7) Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
- 8) Острые блюда.
- 9) Фастфуд.
- 10) Сырокопченые колбасы.
- 11) Грибы.
- 12) Блюда, которые готовятся во фритюре.
- 13) Соки в пакетах.
- 14) Жевательные резинки и леденцы.

Правильное здоровое питание для детей - 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 здоровое питание должно быть основой в его жизни.

