

МБДОУ «Детский сад № 58»

*Про здоровье,
правила правильного питания
весной
(рекомендации для родителей)*



*Выполнил: И. В. Эмих,
воспитатель*

Бийск 2025 г.

ВЕСНА ПРИШЛА!

Наш организм устал за зиму и на него навалился весенний авитаминоз.

Вместе поможем бороться против спутника этого времени года

ЛУК

Содержит в большом количестве калий, железо, витамины С, РР, В, фитонциды, каротин и кварцетин, предотвращающий рак.

КАПУСТА

Содержатся микроэлементы и аминокислоты, препятствующие преобразованию углеводов в жиры, а квашеную капусту называют лекарством от всех недугов.

МОРКОВЬ

В ней содержится витамины В1, В2, С, В6, Е, К, РР, минеральные соли и микроэлементы.

ЧЕСНОК

Очень богат витаминами. Содержит витамин А, С, В, Д, много эфирных масел, магния, железа, меди, калия, кальция, цинка, селена.

СВЕКЛА

Желательно есть больше свеклы. Благодаря сочетанию витаминов и калия способствует снятию усталости и депрессии. Содержит витамины В5, В1, РР, Е, В6, провитамин А, кальций, железо, магний, цинк.

Фрукты и ягоды

В период авитаминоза отдавать предпочтение яблокам и цитрусовым. Из ягод – малине, спородине, крыжовнику, вишне, клубнике.

ШИПОВНИК

Поистине «кладезь витаминов!» В нем содержится витамины Р, К, Е, В2, С. Витамина С содержится в 30 раз больше, чем в лимоне.



ПАМЯТКА для родителей

Некоторые правила здорового питания детей

- 1 Питание должно быть максимально разнообразным.
- 2 Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
- 3 При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
- 4 Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
- 5 Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.
- 6 Исключить из питания жареное и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
- 7 Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
- 8 Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отваренным, запеченным кулинарным изделиям.



ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Дети сильно подвержены простудным заболеваниям, особенно в период межсезонья - весной и осенью, когда сырая погода благоприятствует размножению бактерий и вирусов. Быстрее справиться с простудой ребёнку помогут не только лечение и уход, но и несложные правила питания, которые становятся особенно важными в период болезни.



Считается, что в период болезни необходимо откармливать больных детей, т.к. нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью. Однако организм сам мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия и есть больному совсем не хочется, вся его энергия разбирается с болезнью. Принудительное кормление в таких случаях наносит вред детям. Не случайно заболевшие звери не прилегают к пище, даже лежащей под носом!

При высокой температуре нужно давать как можно больше пить. Это поможет восполнить потери воды при обезвоживании, вызванном высокой температурой. В рационе больного ребёнка рекомендуются использовать свежие и отварные овощи и фрукты. В citrusовых содержится большое количество витамина С. Из мяса подходит говядина, курятина, крольчатина. Наиболее подходящий способ приготовления мяса - варка. Кисломолочные продукты хорошо усваиваются организмом.



ПРОПАЛ АППЕТИТ?



Сытое дитя удовольствие для мамы, а вот голодный ребенок для многих проблема. Часто можно услышать жалобы родителей на то, что их ребенок плохо кушает. Все дети разные и каждый случай, несомненно, индивидуален, ведь каждый малыш от рождения имеет свой сплетит. У детей раннего возраста хорошо развиты механизмы саморегуляции, каждый ребенок ест столько сколько ему необходимо для поддержания хорошей жизнедеятельности.



Причины плохого аппетита

1. Принуждение.
2. Не учитывание вкусовых пристрастий ребенка.
3. Перекусы между едой.
4. Состояние здоровья.
5. Запрет и повышенные требования.
6. Время года. В жаркое время года увеличивается жажда и снижается аппетит.



Относитесь к ребенку как личности, у которой тоже могут быть свои предпочтения и вкусы, пусть ребенок участвует в составлении меню, приготовьте ему то, что он хочет, уважайте его выбор и тогда он ответит взаимностью. Не стоит устраивать катастрофу, если ребенок плохо покушал, дети сразу улавливают настроение родителей и потом могут просто манипулировать этим.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Самое важное для родителей - это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте - **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие само, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытке сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

