

Консультация для родителей «Здоровое питание дошкольников»

МБДОУ «Детский сад №58»

Рагимова Л.М.

25.05.2025

Известно, что важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание. С позиции современной науки о питании необходимо соблюдение следующих условий:

- Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).
- Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.
- Питание должно сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин. В последние годы отмечается заболеваемость детей, обусловленная неправильным питанием, это хронические заболевания органов пищеварения, эндокринной, костно-мышечной систем, анемия, ожирение и сахарный диабет. Более чем у 60% детей отмечается дефицит витаминов и минеральных веществ. Как же обеспечить здоровое питание в детском саду и дома?

Очень важно правильно распределить суточный набор продуктов. Богатые белком мясо, рыбу, яйцо, птицу целесообразно давать детям в первой половине дня, молочно-растительные блюда вечером. При этом одни продукты (молоко, мясо, хлеб, масло, крупы, овощи, фрукты, сахар) включают ежедневно, другие (сыр, творог, сметана, яйцо, рыба) – через день. В рационе ежедневно должно присутствовать не менее двух овощных блюд и одно мучное. Очень часто дети отказываются от каш. В этом случае можно предложить каши с овощами и фруктами. Они не только более привлекательны, но и более полезны. Существенная роль в детском питании отводится овощным и фруктовым салатам. В рацион следует широко включать зелень – петрушку, укроп, лук. Это чрезвычайно полезно и, кроме того, улучшает вкус блюд.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей, фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из

рациона тех или иных продуктов из названных групп неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, птица, яйца, молоко, кефир, творог и сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и др. неблагоприятных внешних факторов.

Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных источников легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани – витамина В12 (рибофлавина).

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в ребёнок не группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому. И ещё один немаловажный вопрос. По статистике, 86% россиян предпочитают не знать, что содержится в продуктах, которые они покупают. Нашим незнанием и нежеланием читать правильно название и состав продуктов пользуются недобросовестные производители (модифицированный крахмал, соя, маркировка «Е», глутамат натрия и др.). Качественная пища и правильная организация питания, т. е. культура еды, оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. Никто не отрицает, что питаться правильно для маленького ребёнка очень полезно. Но также важно научиться получать удовольствие от пищи, церемонии её приёма. Правильное отношение к еде, как и здоровый образ жизни, начинается с детства. Всё это зависит от взрослых, которые окружают малыша. Правильная и красивая сервировка стола создаёт у детей аппетит и доброжелательный настрой. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает уверенность в себе, приобщает ребёнка к миру взрослых культурных людей.

Белковая пища

Роль белков в питании ребёнка исключительно велика. Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, снижению массы тела и сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Наиболее высокой биологической ценностью обладают белки животного происхождения, содержащиеся в молоке, молочных продуктах, йогуртах, мясе, рыбе, яйцах. Немаловажными являются растительные белки, содержащиеся в крупах, хлебобулочных изделиях, бобовых, орехах, семечках, овощах.

Мясо и птицу детям лучше предложить в виде рубленых изделий, а не куском. Это могут быть: бефстроганов, отбивные и рубленые котлеты, тушеная говядина, птица, крестьянская колбаса, домашняя ветчина, заливное мясо. Из рыбы нужно обязательно выбрать все кости.

Дошкольникам не рекомендуются продукты, содержащие много соли и жира, ароматизаторов и красителей, в том числе копчёные колбасы, консервы, жирное мясо и колбасы. Конечно, можно иногда обойтись сосисками и сардельками, в названии которых звучит слово «детские», но это скорее исключение из правила. Формирование вкусовых пристрастий у ребёнка происходит в среднем до 5 лет. Поэтому важно, чтобы ребёнок и в дальнейшем отдавал предпочтение натуральной пище.

Количество белков, необходимых дошкольнику:

50% белков должны быть животного происхождения:

- 85-100 гр. мяса;
- 25-30 гр. рыбы

Лучше всего для кормления детей подходят говядина, телятина, а также нежирная баранина, мясо кур, кролика, печень, язык. Нежелательно давать ребёнку мясо гуся или утки, так как оно содержит трудноперевариваемые жиры. Лучше всего мясо и рыбу давать в отдельные дни, 4-5 раз в неделю мясо по 100-130 граммов,

2 раза в неделю рыбу по 70-100 граммов.

- одно яйцо через день

Осторожно с белком, при склонности к аллергии лучше давать только желток.

- 0,5 литра молока или кисломолочных продуктов
- 50 граммов творога
- сыр: 3 грамма в день
- 5 граммов сметаны или сливок

Не обязательно давать сыр, сметану и творог каждый день, лучше 2-3 раза в неделю, но в большем объёме (100 граммов творога 3 раза в неделю и т. д.).

Жиры

Для детей жиры и масла служат главным строительным материалом для развивающегося мозга, поэтому в детском питании обезжиренные продукты не применяются. Целый ряд витаминов растворяется только в жирах, а именно витамины А, Д, Е, К.

Вредны как недостаток, так и избыток жиров в пище. При избытке жира пища задерживается в желудке до 6-ти часов, что приводит к потере аппетита, нарушению нормального пищеварения, а в дальнейшем к избыточному весу, сердечно - сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и другим недугам.

Количество жиров, необходимых ребёнку: в среднем ребёнку необходимо 60-80 граммов жира в день.

Из этого количества:

- 25-30 граммов (1,5 столовых ложки) сливочного масла в каши и на бутерброд
- 10 граммов (2 ч. л.) растительного масла используются для заправки салатов, винегретов, тушения, запекания.

Углеводы

Служат основным легкоусвояемым источником энергии, обеспечивающим 50-60% необходимой для организма энергии в сутки. Содержатся в продуктах растительного происхождения: хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель, овощи и фрукты, сладости.

Количество углеводов, необходимых дошкольнику:

- 30-50 граммов ржаного и 100-125 граммов пшеничного хлеба (если вы даёте сухари или баранки, уменьшайте соответственно количество хлеба)

- картофель: 120-150 граммов
- порция каши: 120-150 граммов
- овощи: 180-200 граммов
- фрукты и ягоды: 100-200 граммов, сок – 100-150 граммов в день
- 35-50 граммов сахара (5-7 чайных ложек сахарного песка, учитывая сахаросодержащие напитки – компот, кисель, лимонад и т. д.)
- 10-15 граммов сахаросодержащих продуктов (пастила, мармелад, повидло, варенье, халва)

Будьте здоровы!