



Вас приветствует воспитатель группы №3 Варламова Наталья Сергеевна

«Поговорим о питании дошкольников»

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребенка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Питание детей 5-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

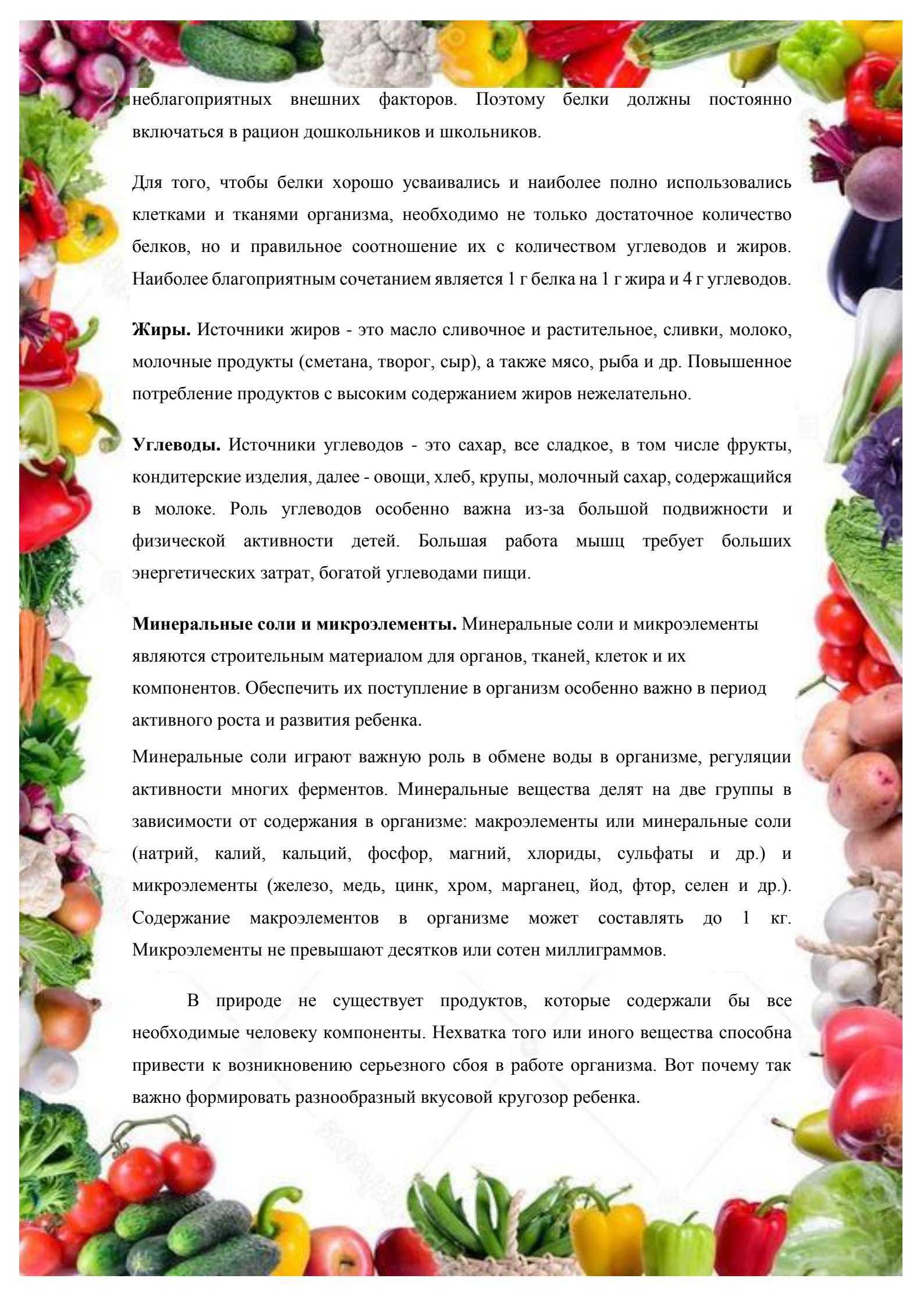
Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

- Питание должно *снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии* для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно *быть сбалансированным*, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно учитывать *возможную непереносимость* каких-либо продуктов.
- Необходимо *соблюдать технологию обработки* продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.
- Процесс еды должен *доставлять удовольствие*.

Рассмотрим эти принципы подробнее.

Энергетическая "емкость" пищи измеряется в калориях. Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

Белки. Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и снижает устойчивость к воздействию инфекций и других



неблагоприятных внешних факторов. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

Для того, чтобы белки хорошо усваивались и наиболее полно использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное количество белков, но и правильное соотношение их с количеством углеводов и жиров. Наиболее благоприятным сочетанием является 1 г белка на 1 г жира и 4 г углеводов.

Жиры. Источники жиров - это масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др. Повышенное потребление продуктов с высоким содержанием жиров нежелательно.

Углеводы. Источники углеводов - это сахар, все сладкое, в том числе фрукты, кондитерские изделия, далее - овощи, хлеб, крупы, молочный сахар, содержащийся в молоке. Роль углеводов особенно важна из-за большой подвижности и физической активности детей. Большая работа мышц требует больших энергетических затрат, богатой углеводами пищи.

Минеральные соли и микроэлементы. 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 ребенка.

Минеральные соли играют важную роль в обмене воды в организме, регуляции активности многих ферментов. Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов.

В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты. Нехватка того или иного вещества способна привести к возникновению серьезного сбоя в работе организма. Вот почему так важно формировать разнообразный вкусовой кругозор ребенка.



Рейтинг самых полезных для детей продуктов:

1. Яблоки
2. Морковь и брокколи
3. Лук
4. Каши
5. Молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии

Литература:

- Матальгина О. А., Луппова Н. Е. Все о питании детей дошкольного возраста; Фолиант - Москва, 2015.

Октябрь 2021