

Консультация для родителей

Рациональное питание ребенка дошкольника в ДОУ

Развитие, рост, здоровье ребенка напрямую зависят от правильного питания. Питание должно быть здоровым, разнообразным и сбалансированным. Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют продукты из разных пищевых групп – мясо, рыба, крупы, овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Каждый продукт содержит разное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, минералов, микроэлементов. Сочетание различных продуктов в рационе обеспечивает поступление всех необходимых питательных веществ. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость его к различным неблагоприятным факторам. Особенно важно соблюдение принципов рационального питания у детей раннего и дошкольного возраста. Под правильным сбалансированным питанием понимается питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии. Первостепенное значение в питании детей имеют БЕЛКИ, являющиеся основным пластическим материалом для растущего организма. Недостаток белков в питании отрицательно влияет на рост детей, функцию коры головного мозга, приводит к снижению образования антител, гемоглобина, гормонов, ферментов.

ЖИРЫ выполняют защитную функцию, участвуют в образовании структурных частей всех органов и тканей, являются источником энергии. Большое значение для правильного развития ребенка имеют растительные жиры, богатые полиненасыщенными жирными кислотами, которые необходимы для правильного течения обменных процессов, образования ряда ферментов, защитных факторов.

УГЛЕВОДЫ являются главным источником энергии, входят в состав всех клеток и тканей, принимают участие в обмене веществ, способствуют нормальному окислению жиров и белков.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА необходимы для правильного роста и развития костной, мышечной, кроветворной и нервной систем, они участвуют в процессах обмена веществ, являются мощным стимулятором или

ингибитором различных ферментов и гормонов, удерживают на определенном уровне осмотическое давление жидкостей организма. Потребность в минеральных веществах у детей также относительно выше, чем у взрослых. Особенно важны для растущего организма такие минеральные вещества, как кальций, фосфор, железо, магний. Кальций, фосфор и магний необходимы для образования костной ткани, зубов; кальций необходим для правильной деятельности нервной и мышечной систем; фосфор входит в состав мышечной и мозговой ткани, принимает участие в обмене белков и жиров. Железо является основной составной частью гемоглобина, участвует в окислительно—восстановительных процессах, необходимо для синтеза ряда ферментов. Натрий и калий играют большую роль в регуляции водно—солевого обмена, а также микроэлементы—медь, карбонат, цинк, йод, фтор, марганец и другие вещества, принимающие активное участие в образовании гормонов, ферментов, в регуляции окислительно—восстановительных процессов. Большое значение в питании ребенка играют ВИТАМИНЫ. Они являются регуляторами обменных процессов, оказывают выраженное влияние на рост и развитие организма, способствуют выработке иммунитета, ферментов, участвуют в процессах кроветворения.

ВОДА сама по себе не имеет питательной ценности, но без нее не могут протекать обменные процессы. Она осуществляет передвижение растворенных в ней химических веществ, обеспечивая питание клеток и тканей и удаляя продукты обмена, поддерживает постоянство внутренней среды организма.

Обязательным в детском питании являются молоко и молочные продукты. В молоке содержится много минеральных веществ, особенно кальция и фосфора, а также почти все витамины. Особенно полезны детям кисломолочные продукты, обладающие бактериостатическим и бактерицидным действием и содержащие повышенное кол—во витаминов В2 и В12. Очень ценным продуктом детского питания является творог, Он богат белком, аминокислотами, солями кальция, фосфора, калия. К полноценным белковым продуктам относится мясо, содержащее 18-20% животных белков. Мясо богато солями фосфора, калия, натрия, магния, витаминами группы В.

Рыба не менее полезна, чем мясо. Рыба содержит до 19% полноценного белка, который переваривается и усваивается лучше, чем белок мяса. Яйца содержат почти все необходимые пищевые вещества. Белок яйца наиболее близок к оптимальным потребностям ребенка. В желтке содержится лецитин и холестерин. Яйца богаты солями кальция, фосфора, железа, йода, витаминами А, Д и группы В. Яйца хорошо перевариваются и почти полностью усваиваются.

Сливочное масло содержит полноценный жир, который легко переваривается и усваивается, а также витамины А и Д. Растительное масло богато

полиненасыщенными жирными кислотами, фосфатидами и жирорастворимыми витаминами Е и К.

Сахар—углевод, являющийся необходимым продуктом детского питания. Он обладает высокими энергетическими и вкусовыми свойствами и очень хорошо усваивается. Добавление сахара ко многим видам пищи повышает ее усвояемость и улучшает вкус. Хлеб богат углеводами, растительными белками, микроэлементами, витаминами группы В. Пшеничный хлеб легче переваривается и усваивается, чем ржаной. Однако ржаной хлеб содержит большое количество витаминов группы В и клетчатки, способствующей нормальному пищеварению, поэтому ржаной хлеб обязательно должен входить в детский рацион.

Крупы и макаронные изделия готовятся из различных видов зерновых культур (пшеница, овес, гречиха и др.) и являются важным источником углеводов. Они содержат также большое к-во минеральных в-ств и витаминов группы В, а также растительный белок. Наиболее полезны детям овсяная и гречневая крупы. Манная крупа богата железом, легко переваривается и усваивается. Макароны богаты углеводами. Овощи, фрукты, ягоды и зелень—являются основными носителями многих витаминов, минеральных солей, микроэлементов и других полезных веществ. Они богаты органическими кислотами, возбуждающими секрецию пищеварительных желез и повышающими ферментативную активность пищеварительных соков. В питании детей широко применяется картофель. Он богат витамином С, содержит полноценные белки, соли калия и фосфора, витамины группы В, много крахмала. Из фруктов наибольшее распространение имеют яблоки, богатые сахарами, пектином, ароматическими кислотами, легкоусвояемым железом. В яблоках много витамина С. Сушеные овощи и фрукты содержат меньше витамина С и каротина, но при необходимости они также могут использоваться в детском питании.

Важное значение, в организации питания детей раннего и дошкольного возраста имеет строгое соблюдение режима приема пищи. Пищу следует давать детям в определенное, точно установленное время. Большое значение имеет соблюдение суточного и разового объема пищи, который должен строго соответствовать возрасту ребенка, его развитию и состоянию здоровья. Обильные порции приводят к снижению аппетита, маленькие—не вызывают чувства насыщения. Детей с плохим аппетитом нельзя кормить насильно. Им можно во время еды предложить небольшое к-во воды или сока. В некоторых случаях им можно дать сначала второе блюдо, чтобы они в первую очередь съели более питательное богатое белком блюдо, а потом дать немного супа.

Получаемое ребенком питание должно служить не только для покрытия расходуемой им энергии, но и полностью обеспечивать правильный рост и развитие организма.