




## Консультация для родителей


# «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»

Подготовила  
воспитатель подготовительной группы  
Крохмаль И.В.

Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание. Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье - это самое важное для родителей. **Здоровое детское питание** — это залог не только физического, но и умственного развития малыша. Ошибкой будет полагать, что оно идентично взрослому. Нужно учитывать, что в конкретном возрасте потребности организма различаются. Например, скорость обмена веществ у ребенка почти в два раза выше, и поэтому энергетические затраты гораздо больше. В связи с этим ежедневное меню малыша должны составлять блюда, которые в полной мере восполнят энергию и будут способствовать дальнейшему развитию ребёнка. Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. А ведь неправильное питание - это прямая дорога к сердечным заболеваниям и болезням желудочно-кишечного тракта. Жирная пища приводит к увеличению веса, большое количество ароматизаторов, красителей, и прочего отравляет организм, а также вызывает привыкание. Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют "рациональным", т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека. Рациональное питание способствует поддержанию здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием "правильным", "здоровым", "сбалансированным".

**Питание детей 3-7 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.

✓ Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является основой рационального детского питания.

Какая же пища нужна ребенку? Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода - должны быть в рационе в достаточном количестве и определённых соотношениях, так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушениям в развитии организма.

Особенно большое значение имеет содержание в рационе белка.

**Белок** – наиболее важная часть в пище; неслучайно его иначе называют протеином, производя это название от греческого глагола, означающего «занимать первое место». Лучшей усвояемости белка и лучшему использованию его организмом способствуют овощи. Следовательно, мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощными гарнирами.

**Жиры** также входят в состав органов и тканей; покрывая внутренние органы, они предохраняют их от повреждения и охлаждения. Подкожная жировая прослойка способствует уменьшению отдачи тепла организмом. Кроме того, жиры являются источником энергии и обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в пище делают её вкусной, и даёт более длительное насыщение.

Лучше усваиваются жидкие жиры и жиры, плавящиеся при низкой температуре: (сливочное масло, жир молока, жир сливок). Кроме того, эти жиры содержат витамины А и D. Растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое масло) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жирные кислоты, являющиеся веществами, биологически важными для организма.

**Углеводы** – главный источник энергии в организме. Они имеются в растительных продуктах. Из продуктов животного происхождения только одно молоко содержит углеводы. В овощах, картофеле, крупах, муке, хлебе,

углеводы содержатся в виде крахмала (картофельного, рисового, пшеничного); в ягодах, фруктах и некоторых овощах – в виде сахаров (свекловичного, тростникового, виноградного).

В рационе дошкольника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие. Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

**Витамин А** – улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови.

**Витамин В** – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

**Витамин С** – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе, лимоне.

**Витамин D** – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц.

Правильно питаясь, мы всегда можем оставаться в хорошей физической форме, контролировать свой вес и бороться с вредным влиянием окружающей среды. От того, как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.

**«Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!»**

