

## **Консультация для воспитателей «Правильное питание детей дошкольного возраста»**

На сегодняшний день растет число детей, которые нуждаются в психолого-педагогической и медико - социальной помощи. Наша задача - научить детей и их родителей правильно относиться к питанию, так как это тоже влияет на состояние их здоровья. Приучать их к здоровому образу жизни. Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организовать рацион питания. Растущий организм ребенка требует достаточный по количеству и полноценной по качеству пищи. Как переедание, так и недоедание одинаково отрицательно сказывается на здоровье ребенка. У ребенка может произойти нарушение обмена веществ, может привести к расстройству пищеварения, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития.

Основы культуры питания складываются в семье. В семье ребенок знакомится с традициями питания, культурой поведения за столом во время приема пищи. К сожалению, сейчас мало кто собирается всей семьей на ужин за один стол. У взрослых много работы. Дети иногда предоставлены сами себе, их оставляют одних дома, поэтому культура питания уже не та, что была раньше. Наша задача - восполнить семейное воспитание, дополнить и подкорректировать его в детском коллективе.

Родители должны соблюдать режим питания по количеству приема пищи, так и по длительности интервалов между ними. Не следует детям кушать большое количество сладостей и бутерброды между приемами пищи – это может нарушить ритмическую деятельность пищеварительных органов, а также снизить аппетит ребенка. Дома родители могут приготовить его любимое блюдо. Правильное питание влияет и на умственное развитие ребенка.

Питание для любого живого организма - это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Правильное в количественном и качественном отношении питание - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипотрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения), предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

1. Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», бактериями, населяющими пищевой тракт.

У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами. Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

2. Приток питательных веществ в организме происходит за счёт того, что организм извлекает их непосредственно из пищи, перерабатывает с помощью специальных пищевых добавок и кишечника, либо синтезирует сам. Поэтому очень важно знать примерные рекомендуемые наборы продуктов, так как не все пищевые вещества синтезируются в организме.

3. Очень важными компонентами пищи являются балластные вещества (пищевые волокна и клетчатка), они обязательно должны включаться в пищу. Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, поступающие в организм извне, и вводят в него пектины - очень ценные вещества для обмена веществ.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;

в) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыба, яйца, сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. Ребёнок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда.

У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребёнка насильно.

Источник белка - молочные продукты, мясо, яйца. Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения.

Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины.

На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище

витаминов и микроэлементов.

При дефиците витамина В мышцы плохо сокращаются, у ребёнка снижен тонус мышц (так называемый симптом «вялых плеч»), снижен тонус брюшных мышц, следовательно, нарушено дыхание.

Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина С. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина D ведёт к рахиту.

Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Дети, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень (петрушка, укроп, сельдерей), зелёный лук, чеснок, щавель, ревень и др. Из рациона целесообразно исключить лишь перец, острые приправы, пряности.

При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре.

Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую.

Для сохранения питательной ценности продуктов, используемых в детском питании, необходимо строго соблюдать хорошо известные правила кулинарной обработки продуктов.

### Советы родителям в питании ребенка.

1. Стол должен быть красиво сервирован, что тоже оказывает влияние на аппетит ребенка.
2. Кушать надо неторопливо, спокойно, тщательно пережевывая пищу.
3. Не стоит подавлять чувство голода. Голод - один из важных физиологических сигналов, которые посылает нам наше тело.
4. Не переедать и не перекармливать ребенка.
5. Воспитывать у детей уважительное отношение к еде, к труду,

который был вложен для ее приготовления.

6. Готовить надо в хорошем настроении, тогда блюдо будет вкусным и аппетитным.

7. Ребенок должен получать достаточное количество воды за сутки.

8. За столом говорить вежливо, если надо обратиться с просьбой.

9. Не давайте детям вредную пищу. Не давайте еду в качестве награды и не лишайте еды за плохое поведение.

10. Старайтесь кормить ребенка без внешних отвлечений.

11. Старайтесь почаще собираться за столом всей семьей.

12. Личный пример родителей очень важен для детей.

13. Важно, чтобы за столом была доброжелательная обстановка.

Основная задача педагога - научить детей и их родителей правильно относиться к питанию, так как это влияет на состояние их здоровья, приучать их к здоровому образу жизни и восстанавливать семейные традиции.