Здоровое питание – здоровый образ жизни

Воспитатель:
Провкина
Татьяна
Михайловна

«Ты то, что ты ешь».

Здоровый образ жизни – это в первую очередь правильное и здоровое питание.

Здоровый образ жизни подразумевает под собой употребление в пищу натуральных продуктов.

В рацион человека, ведущего ЗОЖ, обязательно должны быть включены овощи и фрукты, мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Приемов пищи должно быть около 4-5 в день.

Природа создала для нас огромное количество вкусных и полезных для нашего организма продуктов. Не надо их заменять всяческими суррогатами.

Питание дошкольников

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.

Основные принципы питания

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным. т.е. должно полностью удовлетворять потребность организма в основных пищевых веществах и энергии.
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, 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.

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.

	3 года	4-6 лет	7 лет
Энергия, ккал	1540	1970	2350
Белки, г	53	68	77
Жиры	53	68	79
Углеводы	212	272	335

Вещества, необходимые растущему организму

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 снижает устойчивость к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников.

Вещества, необходимые растущему организму

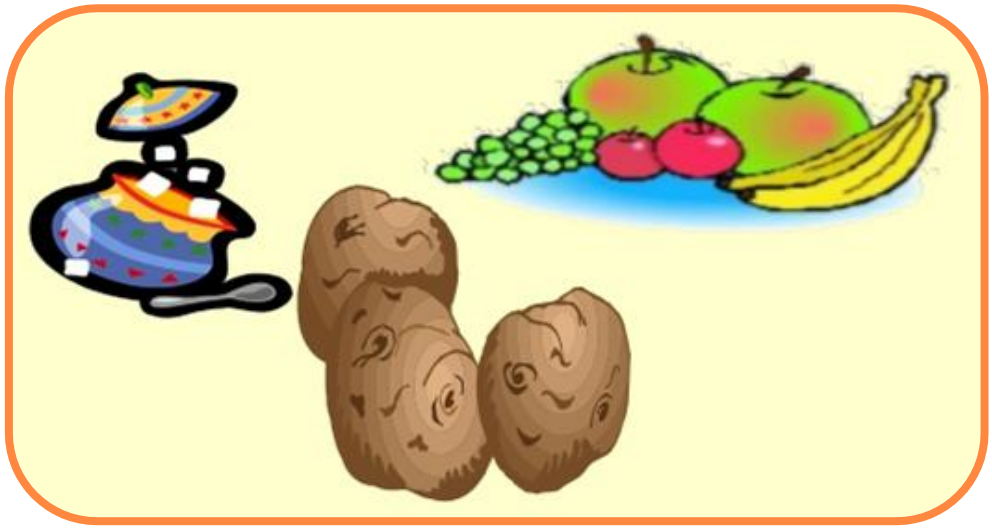
Жиры

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.

Вещества, необходимые растущему организму

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, пищи, богатой углеводами.



Вещества, необходимые растущему организму

Минеральные соли и микроэлементы

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов.

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.

Вещества, необходимые растущему организму

Витамины

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами. Витамины - это органические вещества с высокой биологической активностью. Они не синтезируются организмом человека или синтезируются в недостаточном количестве, поэтому должны поступать в организм с пищей. Витамины относятся к незаменимым факторам питания, являются эффективными природными регуляторами физиологических и биохимических процессов, которые обеспечивают протекание большинства жизненно важных функций организма, работы его органов и систем.

Рацион и организация питания

Необходимо соблюдать строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов. Учитывая незрелость пищеварительных органов ребенка, продукты нуждаются в щадящей кулинарной обработке. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища. Кроме того, необходимо стремиться к тому, чтобы готовое блюдо было красивым, вкусным и ароматным.

Рацион и организация питания

Ориентировочно в сутки дошкольник должен получать следующие продукты:

• молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 мл,

• творог - 50 г, сметана - 10 г,

• твердый сыр - 10 г,

• масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды), обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),

• мясо - 120-140 г,

• рыба - 80-100 г,

• яйцо - 1/2-1 шт.,

• сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г,

• пшеничный хлеб - 80-100 г,

• ржаной хлеб - 40-60 г, крупы, макаронные изделия - 60 г,

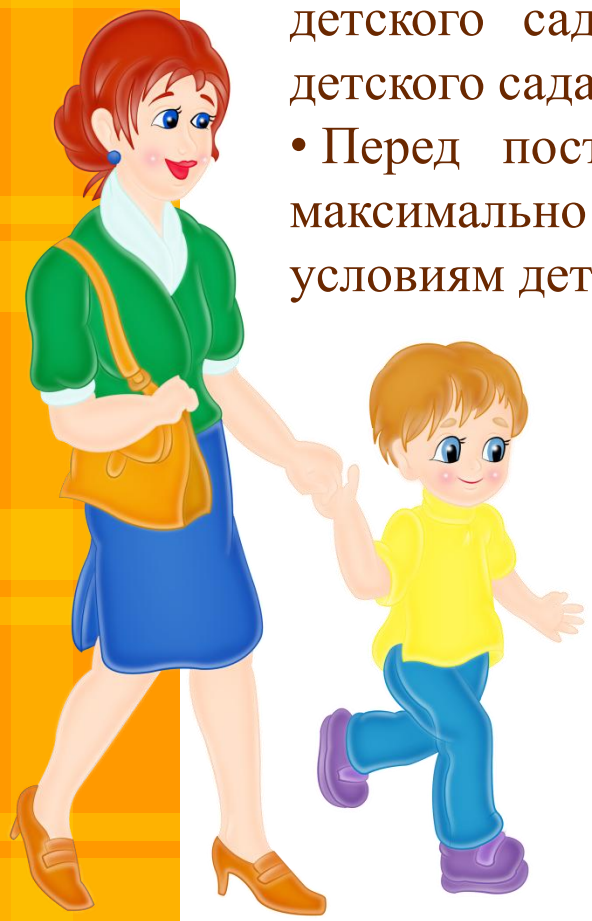
•картофель - 150-200 г,

• различные овощи -300 г,

•фрукты и ягоды - 200 г.

Рекомендации родителям

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Родителям необходимо знакомиться с меню детского сада.
- Перед поступлением ребёнка в детский сад необходимо максимально приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского сада.



- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.
- Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Не рекомендуется

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы.

Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Они, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Вода

У детей электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в детский организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса.

Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости.

Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта прохладной водой.

Выводы

На самом деле, довольно хлопотно постоянно уделять внимание питанию дошкольника, но ведь и взрослые должны питаться только здоровой пищей! Ведь это будет не только пользой для нас самих, но также будет и примером для ребенка.

Спасибо за внимание