

## **Рекомендации для родителей по организации правильного питания!**

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Основным принципом питания дошкольников в детском саду служит максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Мы стремимся к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, причем три из них обязательно включают горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка

снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

В нашем детском саду имеется примерное 2-недельное меню для каждого сезона года, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания.

Такие продукты как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи включаются в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, яйцо) 2-3 раза в неделю. В течение декады ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме в расчете установленным нормам.

Организация питания детей в детском саду должно сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.

*Уважаемые родители!*











*Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе.*

*Однако если ребенка приходится приводить в ДОО очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.*

*Никогда не давайте ребенку с собой никаких продуктов питания, это может навредить его здоровью!!!*

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p><b>ВИТАМИН А</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен</li> <li>- нормальному обмену веществ</li> <li>- повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания</li> <li>- поддержанию ночного зрения</li> </ul>	 <p>Яйца Масло Папайя Морковь Молоко Печень Капуста</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>1</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшению умственных способностей</li> <li>- перевариванию пищи</li> <li>- нормальной работе сердца, нервной системы и мышц</li> </ul>	 <p>Горох Мясо Картофель Соевые бобы Молоко Зерно</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>2</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обмену жиров, углеводов и белков</li> <li>- росту тканей</li> <li>- нормальной работе салivных желез</li> <li>- предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний</li> </ul>	 <p>Зеленые овощи Хлеб Мясо Сыр Соевые бобы Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН D</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- похудению</li> <li>- нормальному свертыванию крови</li> <li>- нормальному росту костей</li> </ul>	 <p>Яйца Рыбий жир Молоко Рыба Лучи солнца</p>
<p><b>ВИТАМИН E</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшению регенерации тканей</li> <li>- стимуляции иммунитета</li> <li>- улучшению тонуса организма</li> <li>- замедлению процессов старения в организме</li> <li>- улучшению циркуляции крови</li> </ul>	 <p>Бананы Зеленые овощи Соевые бобы Яйца Миндаль Морковь</p>
<p><b>ВИТАМИН K</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному свертыванию крови</li> <li>- укреплению костей</li> <li>- улучшению работы сердца</li> </ul>	 <p>Томаты Соевые бобы Шпинат Мясо Редис Капуста</p>
<p><b>ВИТАМИН B</b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальной работе нервной системы</li> <li>- уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера</li> </ul>	 <p>Томаты Картофель Орехи Бананы Фрукты</p>
<p><b>ВИТАМИН B<sub>6</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоению белка и жира</li> <li>- предотвращению кожных заболеваний</li> <li>- нормальному обмену аминокислот</li> <li>- повышению устойчивости к болезням</li> </ul>	 <p>Сухофрукты Горох Бобовые Рыбы Мясо Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН B<sub>12</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному росту и развитию ребенка</li> <li>- повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям</li> <li>- улучшению памяти</li> </ul>	 <p>Яйца Мясо Печень Сыр Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН C</b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заживлению ран и переломам</li> <li>- предотвращению авитаминоза</li> <li>- повышению иммунитета</li> <li>- укреплению кровеносных сосудов</li> <li>- повышению уровня усвоения железа</li> </ul>	 <p>Лимон Томат Апельсины Лимоны Виноград Киви</p>