

Витамины, жиры, белки, углеводы, минеральные вещества

БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб
Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши
Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм
Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика
Йод - морепродукты, фейхоа
Натрий - поваренная соль



ВИТАМИНЫ



А - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



Провитамин А (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха



В1, В2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



PP - хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, печень, овощи, дрожжи, белые грибы



С - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель

*«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается,
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее»*

Л.Н. Толстой



*«В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок»*

Авиценна

«Дерево держится своими корнями, а человек – пищей»

Азербайджанская пословица



«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное»

Памятка для родителей

**«Правильное питание –
залог здоровья»**



Несколько советов по питанию дошкольника:

- Необходимо воспитывать культуру еды – есть за красиво накрытым столом, тщательно пережевывать пищу, пользоваться столовыми приборами и салфетками, не опешить.
- Никогда не заставляйте ребенка есть через силу. Невозможно, осталось ли еще что-то на тарелке или просто ребенок в данный момент плохо ест в силу какой-либо причины.
- Не подгоняйте ребенка во время еды. По мере насыщения ребенок делает все более длительные перерывы в еде. Это не недальность, а важная функция биологического механизма насыщения.
- Четырехразовое питание является оптимальным, когда прием пищи происходит с интервалом в 4–5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25 % суточного рациона, обед – 35 %, полдник – 15 %, ужин – 25 %. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.
- Не позволяйте ребенку питаться только сладостями, газированными напитками, чипсами, орешками, продуктами быстрого приготовления и полуфабрикатами. Эти продукты можно есть лишь изредка.
- Не используйте сладости в качестве воспитательного средства. Как награда они совершенно не годятся. Но не следует и совсем запрещать их.
- Знайте, что жидкие блюда (суп, бульон, компот) сохраняют ощущение сытости в желудке до 4 часов, а твердая пища – только до 2 часов.
- Старайтесь разнообразить питание ребенка за счет увеличения клетчатки, которая содержится в злаках, фруктах и овощах.
- Имейте всегда ограниченную воду для питья в свободном доступе для ребенка. Питьевой баланс организма ребенка – важная составляющая общего физического развития.
- В случае угрозы лишнего веса у ребенка необходимо ограничить калорийность пищи. Каши варить на воде, увеличить употребление овощей, заменить сладости фруктами или сухофруктами, булочки и белый хлеб – черным хлебом или хлебом с отрубями. В случае необходимости посоветуйтесь с врачом-педиатром.

От родителей требуется настойчивость и терпение, чтобы привить ребенку навыки здорового питания. Правильное питание – это важный компонент здорового образа жизни.

Советы родителям



Памятка родителям

по питанию детей дошкольного возраста

НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ

Витамины, являются жизненно важными пищевыми веществами, которые принимают самое активное участие во всех обменных процессах организма, оказывают выраженное влияние на рост и развитие ребенка, обеспечивают достаточную сопротивляемость заболеваниям. Но, детский организм не всегда в полной мере бывает обеспечен витаминами. Иногда это связано с нарушениями в организации питания детей, когда в рационах содержится мало овощей, фруктов, ягод, зелени.

В детских дошкольных учреждениях практикуется проведение круглогодичной С-витаминизации пищи, а в периоды распространения острых респираторно-вирусных заболеваний проводится дополнительная поливитаминизация детей с использованием препаратов, содержащих целый комплекс витаминов. Детям, отстающим в физическом развитии, часто болеющим, с пониженным аппетитом рекомендуется дополнительная поливитаминизация даже при благоприятной эпидемиологической ситуации.

Наряду с применением синтетических витаминов можно использовать в детском питании очень полезные некоторые культурные и дикорастущие растения. Так, богатыми источниками витаминов, минеральных веществ, многих микроэлементов, в том числе железа, являются плоды облепихи, рябины, калины, ягоды черники, брусники, малины, смородины, голубики, ежевики, клюквы и др. Из них можно делать повидло, варенье, соки, компоты, эти плоды замораживают и сушат. Очень богата витаминами огородная зелень (петрушка, укроп, шавель).





Здоровое питание детей

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съесть больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытке сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.