

Рекомендации родителям по организации питания детей в семье

Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость.

Питание должно покрывать затраты, происходящие в процессе жизни, а также обеспечивать правильный рост и развитие ребенка.

Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета. Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупы, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты.

Жиры входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д и растительные жиры - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот.

Углеводы - источник энергии в организме, участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира. Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кроветворении, пищеварении и т.д.), содержатся в мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др. Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Основным полноценным источником кальция является молоко. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин А повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени.

Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммуно-реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

Витамин В1 - витамин принимает участие в белковом и углеводном обмене, при недостатке его наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке.

Витамин В2 - рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, при недостатке - нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.

Витамин РР - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Основным источником являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.

Витамин С - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, в целях сохранения витамина С большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для лучшей усвояемости пища должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной, - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом.

Аппетит зависит и от режима питания. Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними. При правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

При приготовлении пищи дома рекомендуется:

Контролировать потребление жира:

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;
- не использовать дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром - они содержат большое количество животного жира и мало белка;
- использовать в питании нежирные сорта рыбы, не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов.

Контролировать потребление сахара:

- основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;
- сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролировать потребление соли:

- норма потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах;
- избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;
- готовьте без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, ограничивайте употребление мясных копченостей.

Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:

- предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.

Здоровое питание - это часть здорового образа жизни и направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

Рекомендации родителям по организации питания дошкольников.

Питание - это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека.

Детский организм развивается бурно и быстро. Поэтому очень важно правильно организовать питание детей.

В детском саду рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Специально рассчитывается их калорийность и энергетическая ценность, организуется режим питания. Таким образом, обеспечивается суточная потребность в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 75 – 80%.

Родители, помните!

+ Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ на информационных стендах. С десятидневным меню вы можете ознакомиться на сайте ДОУ http://mdou3.ucoz.net/index/nashe_pitanie/0-174.

+ Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе.

+ Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днём.

+ В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

+ В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные.

+ Регулярное питание обеспечивает равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 приемов пищи через 3-4 часа.

+ Рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников, питание во время болезни – от питания в обычное время, летний стол – от зимнего.

+ В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Попробуйте помочь ребенку «распробовать» вкус разных блюд. Проявите фантазию и боритесь с возникающей иногда у детей консервативностью в еде. Не забывайте учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

+ «Чистота – залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» - знакомые призывы. Как всем нам известно, лучшим средством от микробов является регулярное мытье рук. Научите вашего малыша мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой.

+ Знакомьте ребенка с правилами этикета за столом. Упущенный навык в определенном возрасте позже создает трудности, прежде всего для ребенка. Ребенок смотрит, как ведут себя взрослые за столом. Родители, помните об этом!

+ Еда должна приносить радость! Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Все негативные эмоции должны быть забыты, а за столом должны царить мир и покой. Время обеда лучше посвятить еде и своей любимой семье.

Помните, правильное питание - залог здоровья дошкольников.