

Правильное питание- здоровое питание.

Подготовил воспитатель Савченко Е. Е.



Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка.

Еда служит- источником энергии для организма. Полноценным питанием дошколят считается такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством необходимых питательных веществ(белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и полностью покрывает энерготраты у детей в возрасте 1-7 лет составляет 80-100 ккал на 1 кг массы тела. Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усвояемых детским организмом, т.е. соответствовать возрастным особенностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата. Пища должна быть разнообразной. В каждом продукте содержатся различные вещества. И если питаться однообразной пищей постоянно, то таких-то нужных нам веществ не будет хватать для нормального функционирования нашего организма.

Например, витамины- это такие соединения, которые поддерживают наш иммунитет. При нехватке их, наш организм слабеет, особенно зимой, инфекция атакует организм, и он заболевает.

Также не менее важный микроэлемент- железо. Он содержится в мясе, печени животных, при недостатке этого элемента, произойдет влияние на определенные системы организма, что нарушит жизнедеятельность в нашем организме.

Правильное содержание в питание ребенка белков, жиров и углеводов, ведет к тому, что организм будет здоровым. Для организации правильного питания дошкольников следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность
- сбалансированность пищевых факторов
- соблюдения режима питания

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты.

Соблюдаем режим.

Чтобы ребенок ел хорошо и еда доставляла удовольствие, нужно интересно оформить блюдо разнообразными продуктами кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Дети не должны кушать слишком редко, от голода его умственные и физические способности снижаются.

Нельзя обойти внимание и напитки ребенок может пить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков. Особенно тщательно надо следить за количеством сахара.

Соблюдение перечисленных рекомендаций будет способствовать тому, что ваш ребенок вырос здоровым.