

Рекомендации по организации питания.

Для обеспечения физиологической ценности предлагаемого детям меню рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов (из расчета средних показателей за 10 дней) для детей дошкольного возраста



Белки, жиры и углеводы.

БЕЛКИ

- пластический материал
- иммунитет
- функциональные процессы организма

Недостаток белка приводит к задержке роста и развития ребенка, снижению иммунной защиты



ЖИРЫ

- входит в состав органов и тканей
- терморегуляция
- иммунитет
- энергия

Самые ценные - молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д.



УГЛЕВОДЫ

- Главный источник энергии
- Обмен веществ
- энергия

Избыток углеводов нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами



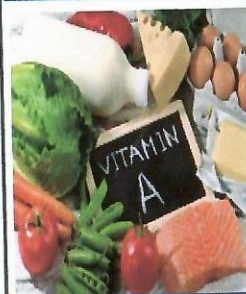
Витамины

Витамин А.

Функция органов зрения, роста и деление клеток, сопротивляемость организма.

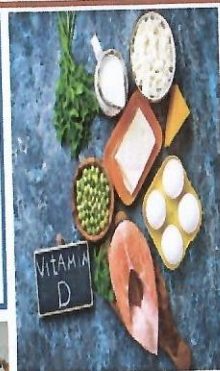
Недостаток.

Замедляется рост, нарушается острота зрения, снижение эластичности кожи, частые простудные заболевания.



Витамин D.

Минеральный обмен, распределение и усвоение солей кальция и фосфора в костях, иммуно-реактивное состояние.



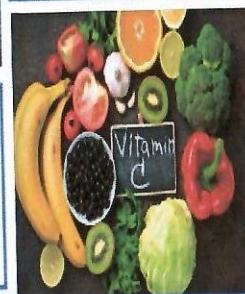
Витамин С.

Сопротивляемость организма, участие в обменных процессах.

Недостаток.

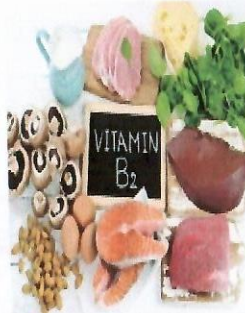
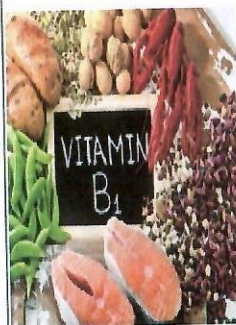
Повышение восприимчивости к инфекциям, снижение работоспособности и активности.

Витамин легко разрушается воздухом.



Витамины РР (В3) (никотиновая к-та).

Обменные процессы, состояние волос, ногтей.



Витамин В1 (тиамин).

Участие в белковом и углеводном обмене.

Недостаток.

Повышенная возбудимость, раздражительность, утомляемость.



Витамин В2 (рибофлавин).

Участие в белковом обмене, функционирование нервной системы и ЖКТ.

Недостаток.

Кожные заболевания, стоматиты, трещинки в уголках рта, быстрая утомляемость.

Минеральные вещества

Макроэлементы:

- Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма;
- Минеральные соли содержатся во всех продуктах;
- Основным полноценным источником кальция является молоко;
- Фосфор и кальций входят в состав костной ткани;
- Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани;
- Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях.
- Калий регулирует выделение воды через почки.



Микроэлементы:

- Необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор);
- Медь, кобальт стимулируют кроветворение.
- Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов.
- Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца.
- Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Микроэлементы

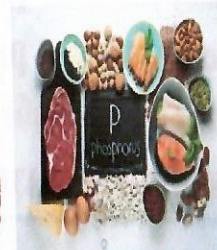
Кальций

- Основа костной ткани;
- повышает защитные функции организма;
- способствует выведению стронция и свинца из костей;
- обладает антистрессовым, антиаллергическим действием.



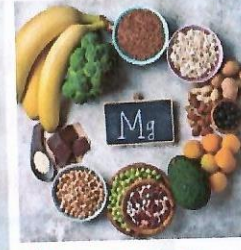
Фосфор

- в костях, зубных тканях, в коже;
- важен для поддержания pH-баланса;
- деятельность центральной нервной системы.



Магний

- «антистрессовый» материал антиоксидантный минерал
- улучшает обмен веществ в сосудистых стенках;
- нормализует артериальное давление.
- Усваивание кальция, фосфор, калий, витамины группы В, С, Е.



Микроэлементы являются катализаторами многих биохимических реакций, происходящих в организме. Они поддерживают гидроэлектростатический баланс организма, нормализуют кислотно-щелочное равновесие жидкостных сред организма.

Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни.



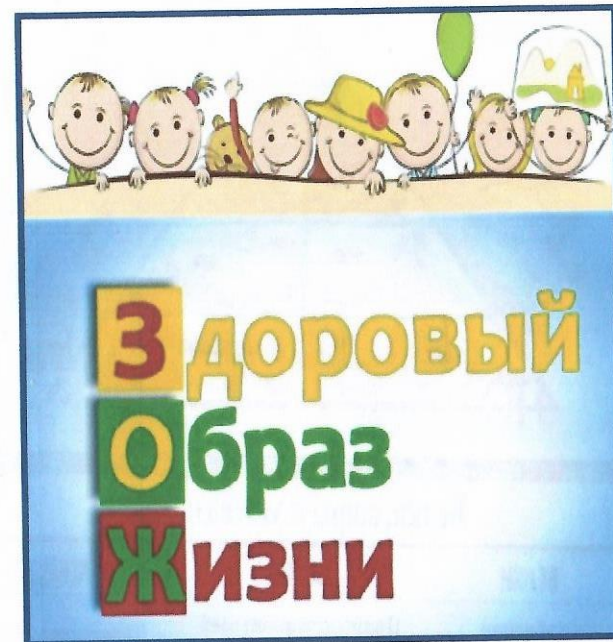
Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.

Здоровый образ жизни - это:

- ✦ Рациональный режим дня;
- ✦ Правильное питание;
- ✦ Полноценный сон;
- ✦ Двигательная активность;
- ✦ Пребывание на свежем воздухе;
- ✦ Отсутствие вредных привычек;



МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №234
Г. ЧЕЛЯБИНСКА»



Выполнили: воспитатели
группы «Малышок»
Водянова Т.С.
Радионова Г.А.