

МБДОУ ЦРР – ДС № 75

г. Ставрополя

**Методические рекомендации для родителей
«Неделя здорового питания»**

Основа здоровья человека, а значит и продолжительность жизни в большинстве случаев закладывается в детском возрасте.

А так как пища обеспечивает организм ребенка веществами, необходимыми для обмена и энергетических затрат, строительных целей и защитных энергетических затрат, строительных целей и защитных механизмов, правильное питание можно считать основным звеном его здоровья.

Организм ребенка раннего и дошкольного возраста отличается усиленным ростом, формированием и становлением всех органов и систем, в первую очередь костей, мышц, внутренних органов, центральной нервной системы, что связано с активным течением обменных процессов и требует относительно большего поступления пищевых веществ, особенно белков, минеральных солей, витаминов, микроэлементов.

В основу современных рекомендаций правильного питания положена концепция рационального питания. Её суть состоит в том, что энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энергозатрат организма: человек должен получать необходимые белки, жиры и углеводы не только в достаточном количестве, но и в правильном (оптимальном) соотношении.

БЕЛКИ являются основным пластическим материалом. Недостаточное поступление белка с пищей (мясо, молоко, рыба, яйца, бобы) сопровождается истощением, ослаблением защитных сил организма. Избыточное - приводит к нарушению обмена веществ.

ЖИРЫ-основной источник энергии. Они играют важную роль в создании нормального иммунитета, являются носителям жирорастворимых витаминов и тем способствуют их усвоению. Лучше других организмом ребенка усваивается жир молока и молочных продуктов. Плохо усваиваются тугоплавкие жиры (бараний, говяжий).

УГЛЕВОДЫ – также источник энергии благодаря легкому и быстрому распаду в организме. Они принимают участие в обмене веществ, способствуют полному окислению жиров («жиры сгорают в пламени углеводов»). Углеводы содержатся в продуктах растительного происхождения (сахар, овощи, фрукты, злаки, бобовые) и в молоке. Минеральные соли и витамины необходимы для формирования тканей (костей, зубов), для поддержания нормальной возбудимости нервных и мышечных волокон, кислотно - щелочного баланса в организме.

Поскольку растущему организму ребенка требуется много различных химических элементов, витаминов, питание должно быть максимально - разнообразным, так как ни один из продуктов не имеет в своем составе всех необходимых веществ.

При составлении рациона питания детей дошкольного возраста следует учитывать особенности их развития. Большое значение в рациональном питании имеет характер приготовления блюд. Закуски, приправы соусы не должны быть слишком острыми. Овощи для салатов следует нарезать мелко, заправлять растительным маслом или сметаной с добавлением зелени петрушки, укропа и измельченного чеснока.

Питание ребенка должно быть разнообразным, с применением различных продуктов и способов кулинарной обработки (рулеты, бефстроганы, гуляши, пудинги, запеканки и т.д.) Температура подаваемых блюд не должна быть слишком высокой или низкой.

Существуют и другие теории питания. Так, в настоящее время получила распространение концепция адекватного питания, предложенная академиком А.М.Уголевым. Основное отличие этой теории – технология приготовления пищи: исключается жарка, запекание, тушение, предпочтение отдается фруктово - овощным смесям, замене кондитерских изделий овощными лепешками и т.д. Однако, определяя принципы питания для своего ребенка, надо помнить, что оно должно быть не избыточным, а разнообразным, с достаточным количеством витаминов. Есть с аппетитом - значит есть охотно, с удовольствием.

Аппетит определяется уровнем возбуждения пищевого центра: при высокой степени возбуждения появляется чувство голода, при заторможенности - чувство сытости. Угнетение аппетита может быть вызвано разными причинами. Одна из них, особенно в летнее время - чувство жажды. Нередко дети просят пить непосредственно перед едой или во время еды. В таких случаях несколько глотков воды будут способствовать выделению желудочного сока и повысят аппетит.

Для нормального усвоения пища не должна быть сухой, иначе она вызовет чрезмерный отток жидкости из тканей и крови в тонкий кишечник, что также сопровождается угнетением аппетита. Беспорядочное потребление печенья, сладостей, фруктов, овощей и ягод в промежутках между регулярными приемами может быть причиной пониженного аппетита в результате нарушения нормального ритма пищевой секреции.

Важное значение имеет и регулярность приема пищи в соответствующих условиях: появляется цепь условных рефлексов на время, на обстановку, определенный вид деятельности, связанный с подготовкой к еде (формируется пищевой стереотип), который обуславливает выделение пищеварительного сока еще до начала еды.

При организации приема пищи весьма важно создать сосредоточение ребенка на процессе еды. Различные отвлекающие внимание факторы (громкая музыка, разговоры) оказывают тормозящее влияние на аппетит, вплоть до отказа от еды. Можно воспользоваться и старинным русским рецептом. Как только утром малыш проснулся дайте ему тертое яблоко, лучше без кожуры, а завтраком кормите через 30-40 мин. Небольшое яблоко- целое или половинку можно давать за полчаса до каждого кормления или после еды. Съеденные перед едой яблоки способствуют лучшему выделению желудочного сока, а после еды увеличивают выделение желчи, необходимой для переваривания пищи. Сходным действием обладают клюква и брусника. Их можно давать в любом виде - свежими или в виде морса. Для улучшения аппетита можно давать настой из трав: кукурузного рыльца и бессмертника. (Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 мин в водяной бане, процедить и давать ребенку за 20-30 мин. до еды).