

Правильное питание – залог здоровья

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи.

Что такое правильное питание? И каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание.



Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.
- Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
- В-третьих доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.
- В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.

Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Характеристика основных компонентов пищи:



Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма.

Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.



Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке,

картофеле, овощах в виде крахмала. Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы, или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор - в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;
- железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме;
- магний - в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые).



Источники:

<https://www.maam.ru/detskij-sad/-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovja-konsultacija-dlja-roditelei.html>

<https://profhelp.net/1856749/>

[https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-](https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-5800356.html)

[5800356.htmlhttps://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2022/02/02/konsultatsi](https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2022/02/02/konsultatsi)

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-5800356.html>

<https://cdn2.static1-sima-land.com/items/2105027/0/700-nw.jpg>

<https://pic.rutubelist.ru/video/b5/96/b5960f128ad946de6594d85c9c3cc635.jpg>

<https://strong-atlet.net/wp-content/uploads/2019/11/toidurasvad1-1060x707-1.jpg>