

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



Е. И. ГУМЕНЮК, Н. А. СЛИСЕНКО

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



ДЕТСТВО-ПРЕСС

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание — это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.

Действительно, мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро и без труда приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень важно вовремя обратиться к рациональному питанию, тем более если вы — родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребенка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая особое внимание на подготовку мышц, костей и мозга к реальному возрастанию умственных и физических нагрузок, к изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Постоянно соблюдайте несколько основных принципов питания, которые станут фундаментом здоровья ребенка.

1. Режим питания.
2. Разнообразие продуктов питания.
3. Достаточность объема пищи.
4. Соблюдение гигиены питания.
5. Удовольствие от процесса еды.



КРЕПКИЕ ЗУБЫ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Крепкие зубы — это не только красивая улыбка, это — наше здоровье. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу. Последствия инфекций в полости рта очень опасны, так как они могут привести к серьезным заболеваниям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и, конечно, к нарушениям пищеварения.

Так что же нужно делать для того, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми?

1. Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.

2. После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молока, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.

3. Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т. д.). Лучше предложить ребенку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.

4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.



РЕЙТИНГ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ



Скажем сразу, что такой список составить достаточно трудно. Нормы питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи...

I место: яблоки. Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А пектины помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности железом, и предотвращают развитие анемии.

II место поделили морковь — кладезь бета-каротина — и капуста брокколи, которая к тому же является диетическим гипоаллергенным продуктом.

III место: лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.

VI место: каши. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.

V место: молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню йогуртов, кефира, творожков. Если добавить к ним фрукты — то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Как правильно сидеть за столом:

- садиться за стол можно только с чистыми руками;
- сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- на стол можно положить только запястья, а не локти;
- руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

- есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- жрать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- есть беззвучно, а не чавкать;
- съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!



ЗНАКОМСТВО РЕБЕНКА С ПРАВИЛАМИ ЭТИКЕТА ЗА СТОЛОМ

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно такими мы хотим видеть наших малышей! Этичное поведение всегда связано с гармонией и порядком, оно оказывает влияние на эстетическое развитие ребенка, способствует формированию эстетики чувств. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания.

Чем раньше ребенок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Ребенка как можно раньше (уже с года!) можно посадить с вами за общий стол, поставив для него высокий стульчик. Когда малышу исполнится 3 года, самое время начать учить его **правильному поведению за столом**.

То, чему вы научите ребенка в раннем возрасте, останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент страстного желания ребенка — делать все самостоятельно! Упущенный навык в определенном возрасте позже создает трудности прежде всего для ребенка.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольешь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребенок смотрит, как ведут себя взрослые. Родители, помните об этом!

Вести себя дома нужно так же, как и в гостях!



ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Родителей всегда заботит, чем кормят их ребенка в детском саду. Спешим успокоить всех мам и пап: рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Специально рассчитываются их калорийность и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и с 3 до 7 лет). Для детей, посещающих ДОУ (в течение 9—10 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). 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.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно если раньше он их никогда не получал.
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко.
- Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.



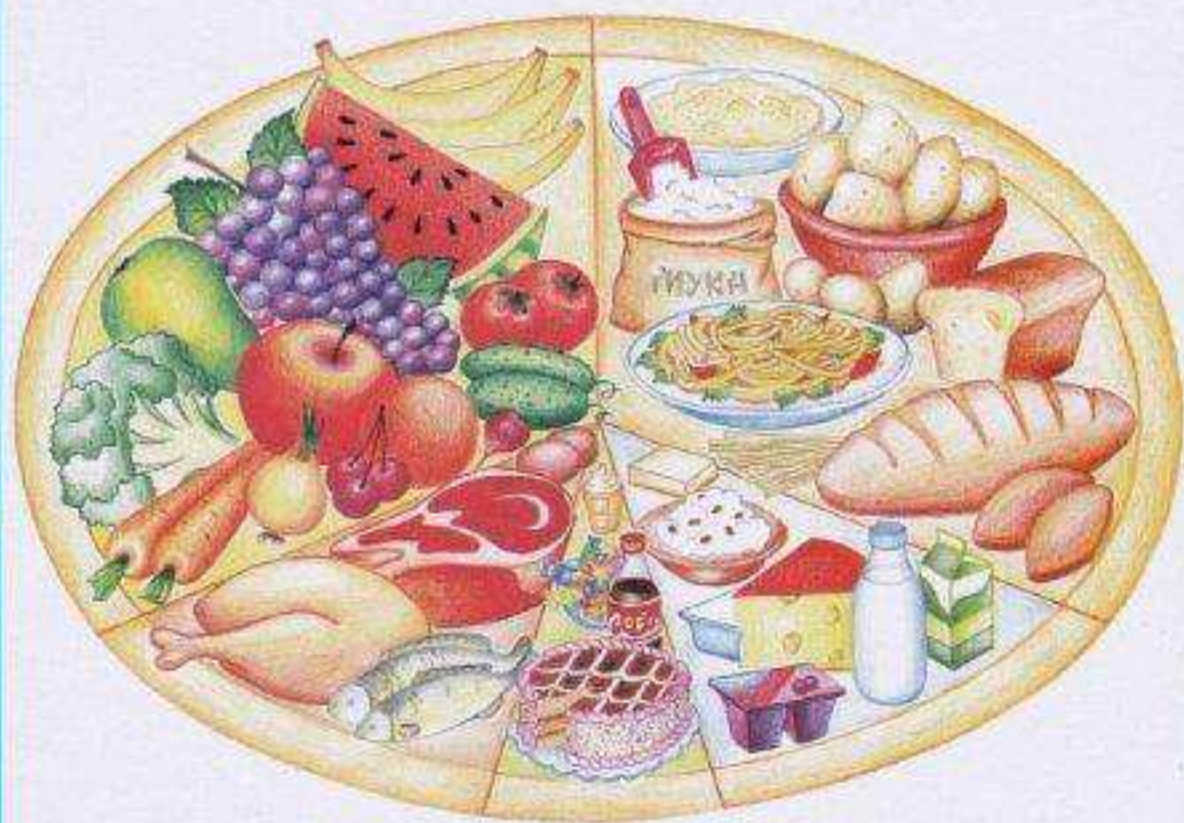
РАЗНООБРАЗИЕ ПИЩИ

В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты (за исключением материнского молока для новорожденных). Поэтому важно, чтобы питание было разнообразным, именно это служит основой его сбалансированности. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода — из них состоит наше тело, из них состоит и наша пища. «Я — то, что я ем». Нехватка того или иного вещества способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма, сказаться на состоянии здоровья. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Широта вкусовых пристрастий — залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание. Но как разнообразить питание? Это зависит от сезона года, от имеющихся возможностей и желания родителей.

- В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов — мясные, молочные, рыбные, растительные.

- В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Попробуйте помочь ребенку «распробовать» вкус разных блюд. Будьте настойчивы, проявите фантазию и боритесь с возникающей иногда у детей консервативностью в еде.

Не забывайте учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

«Чистота — залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» — знакомые призывы. Но, к сожалению, знать — не значит всегда выполнять... А ведь соблюдение самых элементарных правил гигиены сможет уберечь от множества заболеваний желудочно-кишечного тракта, в число которых входит наиболее опасное — гепатит!

Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которым вы хотите научить своего ребенка.

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. Также научите его делать это, если он чихает или кашляет, или после того, как он поиграет с животными. Достаточно всего двадцати секунд, чтобы помыть руки (в том числе и между пальцами) теплой водой и мылом и избавиться от микробов.

Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь.

Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребенка:

- соблюдать правила личной гигиены;
- различать свежие и несвежие продукты;
- осторожно обращаться с неизвестными продуктами.



РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

I место: кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя! Диетическая кола (без сахара) ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители: цикламат и аспартам.

II место: сладкая газировка, содержащая бензоат натрия (E211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

III место: картофельные чипсы. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша. А кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи. Вывод один: не хотите подобных проблем — откажитесь от чипсов сами и не знакомьте с ними детей!

IV место: сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия — вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины — потенциальный канцероген. Американскими исследователями была выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника. Если же сосиски входят в рацион питания ваших детей, то журнал «Химия и жизнь» дает такой совет: давайте детям сосиски вместе с овощами. Это предотвращает образование нитрозаминов из нитрита натрия.

V место: маргарин. Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление. Маргарин — это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров. За счет такой химической модификации маргарин, даже из холодильника, легко намазывается на хлеб, а потому входит в состав практически всех «спредов» и «бутербродных смесей». Но, честно говоря, лучше есть обычное сливочное масло, чем такие «спреды».



8 продуктов, которые нельзя разогревать в микроволновке



Грудное молоко

повышается
рост кишечной
палочки



Брокколи

97% полезных
микроэлементов и
витаминов
разрушаются



Чеснок

теряет
противораковые
свойства



Замороженное мясо

разрушаются
витамины,
повышается
рост бактерий



Белковые продукты

белковые
молекулы
разрушаются



Замороженные фрукты

глюкоза
превращается
в канцероген



Еда в пленке или контейнерах

к продуктам
добавляются
токсины из
упаковки

Продукты в плотной оболочке

с высоким содержанием жидкости
внутри (арбуз, помидоры, арбуз)



объем внутри
оболочки резко
увеличивается и
приводит к взрыву

ТОП 7 ПРИРОДНЫХ АНТИБИОТИКОВ



противопоказания: прием алкоголя

Чеснок



профилактика простуд, укрепляет иммунитет, артрит, профилактика инсульта



лактация, заболевания ЖКТ, эпилепсия



Брусника



заболевания мочевыделительной системы, анемия, невроз



гастрит, язва, послеоперационный период



Хрен



воспаление мочеполовой системы, подагра, ревматизм, ангина, противостудное средство



беременность, острые воспалительные процессы ЖКТ, послеоперационный период



Клюква



обработка ран, мочеполовые инфекции



язва, гастрит



Редька



обработка ран, противостудное, отхаркивающее средство



язва, гастрит



Калина



ангина, бронхит, пневмония, фурункулез, угревая сыпь



тромбофлебит, расстройство ЖКТ, беременность



Горчица



простуда, зубная боль, гипертония, склероз сосудов, заболевания печени и желчного пузыря



СКОЛЬКО НУЖНО ГОТОВИТЬ ОВОЩИ, ЧТОБЫ ОНИ ОСТАВАЛИСЬ ПОЛЕЗНЫМИ

ОВОЩЬ	ВАРИТЬ	НА ПАРУ	В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ
 Спаржа	Не рекомендуется	8-10 мин.	2-4 мин.
 Снежки	30-60 мин.	40-60 мин.	9-12 мин.
 Брюссельская капуста	Отушить в кипящую воду на 5-7 минут	8-10 мин.	4-6 мин.
 Брокколи	4-6 мин.	5-6 мин.	2-3 мин.
 Капуста	5-10 мин.	5-6 мин.	5-6 мин.
 Цветная капуста	4-6 мин.	3-5 мин.	2-3 мин.
 Морковь	5-10 мин.	4-5 мин.	4-5 мин.
 Кукуруза	5-8 мин.	4-7 мин.	1-2 мин.
 Баклажан	6-8 мин.	5-6 мин.	2-4 мин.
 Бобы	6-8 мин.	5-8 мин.	3-4 мин.
 Грибы	Не рекомендуется	4-5 мин.	2-3 мин.
 Горох	8-12 мин.	4-5 мин.	2-3 мин.
 Перец	Не рекомендуется	2-4 мин.	2-3 мин.
 Картофель	15-20 мин.	10-12 мин.	6-8 мин.
 Шпинат	3-5 мин.	5-6 мин.	1-2 мин.
 Цукини	3-5 мин.	4-6 мин.	2-3 мин.

6 самых полезных напитков

Клюквенный морс

Благодаря высокому содержанию витамина С отлично укрепляет иммунитет, а является хорошим жаропонижающим средством.



Вода

Выводит токсины, поддерживает работу желудка, положительно влияет на состояние сосудов и суставов.



Гранатовый сок

Нормализует работу сердца и сосудов, полезен при гипертонии и анемии.



Мятный чай

Стимулирует выделение желудочного сока, успокаивает, снижает давление, помогает бороться с бессонницей.



Кефир

Ни для кого не секрет, что именно этот продукт нормализует пищеварение.



Ромашковый чай

Обладает антибактериальным эффектом, а также успокаивает и расслабляет нервы.



ВИТАМИН



B2

ОТВЕЧАЕТ ЗА:

обновление клеток, остроту зрения, нормальную работу мышц

СОДЕРЖИТСЯ В:

молоке, миндале, яйцах, грибах, гречке, твороге, дрожжах и мясе

РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ:

длительном воздействии света

НОРМА В СУТКИ:

1,3–3 мг в сутки = 2 куриных яйца

ПОДЫ.

ВИТАМИН



Е

ОТВЕЧАЕТ ЗА:

молодость организма, работу репродуктивной системы, хорошее настроение, защиту от внешних факторов

СОДЕРЖИТСЯ В:

мясе, подсолнечном, кукурузном, тыквенном, оливковом, сливочном маслах, орехах, молочных продуктах, печени

РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ:

длительном хранении

НОРМА В СУТКИ:

30–50 мг в сутки = 1 ст. л. нерафинированного масла

РОДЫ

ВИТАМИН

B12



ОТВЕЧАЕТ ЗА:

нормальный вес, крепкий иммунитет, хорошую память, здоровый кишечник.

СОДЕРЖИТСЯ В:

сое, хмеле, шпинате, салате, морской капусте, устрицах, рыбе, молоке, сыре, яичном желтке, субпродуктах

РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ:

длительном воздействии света, долгом нагревании

ПОДЫ

НОРМА В СУТКИ:

2–5 мг в сутки = 100 г лосося

ВИТАМИН



D

ОТВЕЧАЕТ ЗА:

здоровые кости, хорошую свертываемость крови, устойчивость к простудам, вывод токсинов, хорошее настроение, здоровье сосудов и сердца

СОДЕРЖИТСЯ В:

сыре, сливочном масле, твороге, яичном желтке, рыбе, морепродуктах, картофеле, растительном масле, говядине

РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ:

приготовлении в щелочной среде

НОРМА В СУТКИ:

2–5 мг в сутки = 2 яйца

РОДЫ.

ВИТАМИН



B1

ОТВЕЧАЕТ ЗА:

работу мозга, хорошее пищеварение, нормальную работу мышц, здоровье сердца, полноценный сон

СОДЕРЖИТСЯ В:

пивных дрожжах, свинине, орехах, овсе, гречке, ростках пшеницы, бобовых

РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ:

длительном приготовлении, солении во время приготовления, сочетании с кофе

НОРМА В СУТКИ:

1,3–2,6 мг в сутки = 1 свиная отбивная

РОДЫ.

ВИТАМИН



B6

ОТВЕЧАЕТ ЗА:

молодость организма, крепкую нервную систему,
здоровье сосудов

СОДЕРЖИТСЯ В:

злаках, пророщенных зернах пшеницы, зеленом салате,
капусте, бананах, грецких орехах, пшеничных отрубях,
лососе, мясе

РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ:

длительном воздействии света

НОРМА В СУТКИ:

1,6–2 мг в сутки = 300 г говядины

РОДЫ.

ВИТАМИН



К

ОТВЕЧАЕТ ЗА:

быстрое заживление ран, нормальную свертываемость крови, необходимое количество протромбина в крови

СОДЕРЖИТСЯ В:

шпинате, крапиве, шиповнике, белокочанной, цветной и краснокочанной капусте, моркови, помидорах, клубнике, зеленом чае, морской капусте

РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ:

длительном пребывании на солнце, долгом приготовлении

НОРМА В СУТКИ:

1–2 мг в сутки = 2 ст. л. петрушки

РОДЫ.

ВИТАМИН



ОТВЕЧАЕТ ЗА:

гладкость кожи, крепкий иммунитет, хорошее настроение, здоровье волос и зубов

СОДЕРЖИТСЯ В:

укропе, citrusовых, шиповнике, облепихе, красных фруктах, цветной капусте, зеленом горошке, фасоли, редьке, киви, спарже

РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ:

приготовлении

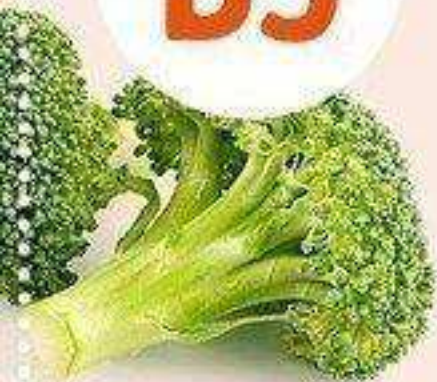
НОРМА В СУТКИ:

70 мг в сутки = 1/2 апельсина

ПОДЫ

ВИТАМИН

B5



ОТВЕЧАЕТ ЗА:

крепкую память, хорошее настроение, быстрое восстановление после болезней, здоровье сосудов, нормальную работу сердца

СОДЕРЖИТСЯ В:

субпродуктах, мясе цыплят, яичном желтке, молочных продуктах, рыбной икре, бобовых, орехах, дрожжах, овсянке, гречке, рисе, брокколи

ПОДЫ.

РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ:

повторном замораживании-размораживании

НОРМА В СУТКИ:

5 мг в сутки = 100 г свиной печени

ВИТАМИН



A

ОТВЕЧАЕТ ЗА:

молодость кожи, красоту волос, здоровье ногтей, остроту зрения, крепкость костей

СОДЕРЖИТСЯ В:

моркови, citrusовых, твердых сортах сыра, твороге, молоке, яйцах, рыбе, петрушке, шпинате, печени

РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ:

высоких температурах, длительном хранении

НОРМА В СУТКИ:

0,4–1 мг = 100 г паштета из говяжьей печени

РОДЫ.

ПРОДУКТЫ	ВРЕМЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ
Вода	Сразу попадает в кишечник
Фруктовый сок	15-20 минут
Овощной сок	15-20 минут
Овощной бульон	15-20 минут
Фрукты содержащие много воды и ягоды	20 минут
Апельсин, виноград, грейпфрут	30 минут
Сырые овощи, овощные салаты без масла	30-40 минут
Яблоки, груши, персики, вишни	40 минут
Вареные овощи	40 минут
Яйцо	45 минут
Различные виды капусты, кабачки, кукуруза	45 минут
Корнеплоды: репа, морковь, пастернак	50 минут
Овощные салаты с растительным маслом	до 1 часа
Рыба	1 час
Овощи, которые содержат крахмал (картофель, топинамбур)	1,5-2 часа
Каши: рисовая, гречневая, пшенная и т.д.	2 часа
Бобовые	2 часа
Молочные продукты	2 часа
Мясо птицы	2,5-3 часа
Семена подсолнечника, тыквы и т.д.	3 часа
Орехи	3 часа
Говядина	4 часа
Баранина	4 часа
Свинина	5,5-6 часов