**АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье,****важнейшая роль принадлежит питанию****.*Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

**Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?**

**Правильное, или рациональное 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. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.*

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.* Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

**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.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор - в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;

- магний - в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);

- железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

**Витамины** *- в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов.*Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

**Организация питания, рацион, режим и примерное меню**

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен ***включать все основные группы продуктов.***

**Из** **мяса** *предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку*. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

**Рекомендуемые сорта** **рыбы**: т*реска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.*Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

**Молоко и молочные продукты** *занимают особое место в детском питании*. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.

**Фрукты, овощи, плодоовощные соки**содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

**Всего в день ребенок 4-6 лет должен получать:** *белков и жиров около 70 г, углеводов около 280 г, кальция 900 мг, фосфора 1350 мг, магния 200 мг, железа 12 мг, цинка 10 мг, йода 0,08 мг, витамина «С» 50 мг*. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

*Важным условием является строгий* **режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Завтрак*** | ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. |
| ***Обед*** | должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре. |
| ***Полдник*** | ребенок должен выпивать стакан молока, кефира или простокваши, съедать печенье, ватрушку или булочку, фрукты. |
| ***Ужин*** | лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, давать не следует. |

*В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника.* **Не рекомендуются**: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты

Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников.**В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

*Результаты оценки качества питания детей дошкольного возраста и блиц-опросы родителей показывают, что многие дети недополучают в своем ежедневном рационе йодированную соль, молоко и кисломолочные продукты, рыбу и рыбные продукты, мясо и мясные продукты. Зато ежедневное потребление кондитерских и хлебобулочных изделий составляет 80% от общего рациона.*

Часто дети предпочитают вместо каши есть пиццу, чипсы; вместо горячих блюд из мяса и рыбы – сосиски, колбасы. Дети не желают есть то, что полезно и необходимо для их здоровья, а родители нередко потакают им в этом и не всегда заботятся об организации правильного и рационального питания своих малышей в домашних условиях.

**Рекомендации родителям по питанию маленьких детей**

 *Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.*

**Прежде всего***необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.*

**Нежелательна термическая обработка***продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.*

**Ежедневное меню дошкольника** не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

**Если Ваш ребенок посещает детский сад,** *где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада*. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

* **Ребенок должен сидеть прямо***, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.*Уметь правильно пользоваться ложкой.
* **Пользуясь столовым ножом***, держать его в правой руке, а вилку - в левой.*Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
* **Необходимо***, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.*Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
* **Принимать пищу***в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!).*Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
* **Не следует давать***малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.*
* **Малыш должен знать***, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках).*Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

***Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.***

**7 главных продуктов для повышения гемоглобина**

1. Морковный сок. Наибольший эффект, если пить 3-4 раза в неделю по стакану. На один стакан сока приходится около 500 грамм моркови.

2. Клубника и земляника. Естественно, свежие плоды без варки дадут наибольший результат.

3. Свекла. Её можно как натирать на тёрке, так и делать из неё свекольный сок.

4. Рецепт из мёда, грецких орехов и клюквы – прекрасное средство для повышения ценного белка в крови. Можно смешать в равных пропорциях. Лучше будет употреблять сразу мелкими порциями, как только приготовили.

5. Сбор определённых трав. Взять по две столовых ложки крапивы и листьев ежевики, а также по три столовых ложки зверобоя и цветов ромашки. Всё это измельчить, перемешать и, поместив в термос, залить около 700 граммов кипятка. Настоявшийся настой пить по стакану три раза в день.

6. Пить шиповник с медом – польза не только для иммунитета и общей жизненной силы, но и для повышения гемоглобина.
7. И, наконец, продукты питания, которые должны составлять наш рацион: печень, говядина, телятина, гречка, яблоки, малина, гранаты. Всё это незаменимые продукты для организма, в частности, для гемоглобина.