

Консультация для родителей **"Воспитание вкуса" (о здоровом питании)**

Питание – одно из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и гармоничное развитие.

Объясняется это тем, что жизнедеятельность организма сопряжена с большим расходом энергии, которая восстанавливается за счет веществ, поступающих с пищей. Энергетические потребности ребенка восполняются в основном за счет энергии, образующейся в организме при окислении углеводов и жиров.

Рациональное питание воздействует также на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечивается высокий уровень его иммунологической реактивности, осуществляется профилактика заболеваемости и снижения детской смертности.

Особенно велика роль питания в раннем возрасте, когда у ребенка происходит интенсивный процесс роста, дальнейшее совершенствование функций многих органов и систем, усиленный процесс обмена веществ; развивается моторная деятельность. У ребенка второго и третьего года жизни усиленно развивается жевательный аппарат, увеличивается количество зубов, формируются вкусовые восприятия, улучшаются процессы переваривания и усвоения пищи.

Интенсивный рост и развитие детей раннего возраста обуславливают относительно большую, по сравнению со взрослым, потребность в основных пищевых веществах. При этом чем меньше возраст ребенка, тем больше он в них нуждается.

Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, воды – в оптимальных соотношениях, что обеспечивает правильное разностороннее развитие ребенка.

Соотношение основных пищевых веществ составляет 1:1:4.

Белки животного происхождения составляют не менее 75 %, жиры животного происхождения – примерно 85 %, и только 15 % суточного количества жира следует восполнять за счет растительного масла.

В рациональном питании детей раннего возраста применяются пищевые продукты животного (молоко, рыба, мясо, яйцо) и растительного происхождения (злаки, овощи, плоды).

Молоко и молочные продукты – источники полноценного белка. Жиры коровьего молока легко усваиваются. Богато молоко молочным сахаром – лактозой, минеральными солями, особенно кальцием и фосфором.

Кисломолочные продукты, особенно кефир, легко усваиваются, повышают аппетит, нормализуют функцию кишечника ребенка.

Очень ценным продуктом в детском питании является творог, богатый белками и кальцием. Для детей рекомендуются неострые сорта сыра. Сметана богата жиром, используется для заправки супов и салатов.

Мясо и мясные продукты. Наиболее полезны нежирная говядина, телятина, кури, цыплята, мясо кролика. Из колбасных изделий с 1,5 – 2-летнего возраста детям можно давать сосиски, вареную колбасу. Особую ценность представляют специализированные мясные консервы.

Рыба и рыбные продукты не менее полезны, чем мясо. Рыба легко переваривается и хорошо усваивается. Однако жир рыбы в больших количествах детьми переносится плохо. Поэтому лучше использовать в пищу филе нежирных сортов рыб (треска, хек, морской окунь).

Яйца - ценный продукт питания по составу белка и жира. Яйца содержат все вещества, необходимые для нормального организма. Среднесуточная норма яиц в день для детей от 1 года до 3 лет – ½ яйца (25г.).

Хлеб и хлебобулочные изделия используются в питании ребенка ежедневно. Они богаты углеводами и растительными белками, витаминами группы В. Детям дают как пшеничный, так и ржаной хлеб, который содержит много клетчатки, способствующей нормальному пищеварению. В рационе питания используют также сухари, баранки.

Крупы, бобовые, макаронные изделия, как и хлеб является источником углеводов, растительных белков, витаминов группы В, мин. Солей. Детям второго и третьего года жизни дают такие продукты, как манная крупа, богатая белком и железом, овсяная крупа, особенно «геркулес». Гречневая крупа, богатая железом, особенно ценна с молоком. Макароны богаты углеводами, легко усваиваются, дети едят с аппетитом.

Сахар и кондитерские изделия. Сахар – необходимый продукт детского питания, обладает высокими энергетическими качествами, прекрасно усваивается. Кроме сахара, в питании детей используются варенье, печенье, мед. Надо заметить, что мед не все дети хорошо переносят, особенно с расположенностью к диатезу. В ДООУ этот продукт в питание не включается.

Жиры, кроме жировых веществ, содержит витамины А и D, обладают хорошими вкусовыми качествами. В дневном рационе питания детей важно сочетать животные жиры (сливочное масло) и растительные (подсолнечное, кукурузное). Тугоплавкие животные жиры (говяжий, бараний) и маргарин в питании детей раннего возраста не рекомендуются.

Овощи, фрукты, зелень, ягоды – источники легкоусвояемых углеводов, обладают прекрасными вкусовыми качествами, содержат витамины, мин. соли, органические кислоты, ароматические и дубильные вещества. Овощи и фрукты обладают фитонцидными свойствами и повышают устойчивость организма к болезнетворным бактериям.

В питании детей раннего возраста необходимо использовать как натуральные продукты, так и консервированные, особенно в зимне-весенний период.

При приготовлении пищи необходимо соблюдать некоторые правила кулинарной обработки продуктов для детей разных возрастных групп.

Так, малышам до 1,5 лет пищу готовят в протертом виде. После 1,5 лет детей приучают к твердой пище (дают мясо кусочками), учат хорошо пережевывать ее.

Пища должна быть вкусно приготовлена, иметь приятный вид и запах, содержать зелень, пряности (петрушка, укроп, лук, ревен, щавель, чеснок и др.)

Ребенок от 1,5 лет принимает пищу 4 раза (возможен пятый прием пищи – 1 стакан молока или кефира в 6 или 23 ч.).

Часы приема пищи надо строго соблюдать. В промежутках между приемами пищи не следует давать детям сладости, печенье, фрукты.

Рациональный режим питания предусматривает такое распределение калорий в течение суток: завтрак – 30 – 35%, обед – 30 – 35%, полдник – 10 - 15%, ужин – 20 - 25%. Важно при этом в первой половине дня давать продукты, богатые белком (мясо, яйца, рыба), на ужин – крупяные, овощные, творожные и молочные. Гарнир – комбинированный (овощи и крупа).

В питании детей второго и третьего года жизни необходимо соблюдать объем пищи, который определяется возрастом ребенка, анатомо-физиологическими особенностями его органов пищеварения.

Необходимо помнить, что правильно приготовленное и усвоенное ребенком питание является профилактическим средством от разных болезненных состояний, а также основой для гармоничного физического и нервно-психического развития малыша.