Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение

 «Детский сад № 35

Проведение всеобуча на тему:

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО

ВОЗРАСТА»

Ответственные:

Гуреева Галина Абдулловна

Гунькова Ольга Викторовна

г. Оренбург, 2013

**Содержание**

1. Беседа по режиму дня в детском саду
2. Здоровое питание, его влияние на здоровье человека

(белки, жиры, углеводы)

1. Вопросы-загадки о пользе здорового питания
2. Работа с родителями

Беседа с родителями по режиму

дня в детском саду

*(с презентацией)*

Проводила:

Гуреева Галина Абдулловна

**Беседа по режиму дня.**

Каждый ребенок, находясь в детском саду, соблюдает определенные правила, связанные с режимом дня. Для всех воспитанников он одинаков, варьируется только длительность проведения каждого режимного момента исходя из возрастных особенностей детей. Один из основных режимных моментов – это прием пищи. Для детей организуется пятиразовое питание в день с интервалом 3-4 часа

Меню детского садика по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском садике. Первым делом в детском садике ваш малыш получит завтрак – вероятнее всего он будет состоять из молочной каши, бутерброда со сливочным маслом и сыром, чая или какао. Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают либо фруктовый сок, либо фрукт. Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, свежего салата, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают молоко или кефир с булочкой. В каждом дошкольном учреждении детей кормят полноценно и качественно. Важно отметить одно из правил, согласно которому детей не могут кормить одним и тем же блюдом чаще, чем один раз в двадцать дней. Вот почему рацион детей в детском саду довольно разнообразен.

Выступление старшей медицинской сестры о пользе здорового питания

*(с презентацией)*

Проводила:

Викулова Александра Дмитриевна

**Здоровое питание и его влияние на человека**

Известно, что важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание. С позиции современной науки о питании необходимо соблюдение следующих условий

* Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).
* Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.
* Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

— Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин. Практически во всех регионах страны в последние годы отмечается заболеваемость детей, обусловленная неправильным питанием, это хронические заболевания органов пищеварения, эндокринной, костно - мышечной систем, анемия, ожирение и сахарный диабет. Более чем у 60% детей отмечается дефицит витаминов и минеральных веществ. Как же обеспечить здоровое питание в детском саду и дома?

— Взрослый человек имеет право решать, что ему есть: колбасу или свиную отбивную, салат из огурцов или пиццу. Но как, же дети? Полезно ли для ребёнка, если из его рациона исключают мясо, творог, молоко? Врачи дают однозначный ответ – нет!

 — Потребность детей 3-6 лет в основных пищевых веществах и энергии существенно выше, чем у детей раннего возраста. Суточная потребность в энергии должна удовлетворятся за счёт белков на 14 %, жиров на 25-35%, углеводов на 55-60%

— Наиболее высокую потребность дошкольники испытывают в белке. Белки в питании детей нельзя заменить никакими другими веществами. Неполноценное белковое питание приводит к задержке физического развития, нарушению развития костно-мышечной системы, страдает и нервная система.

 — Жиры – один из основных источников энергии. Жирные кислоты почти не образуются в организме и должны вводится с пищей.

— Содержание углеводов в суточном наборе продуктов должно быть примерно в 4 раза больше количества белка и жира. При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость пищевых веществ, ухудшаются процессы пищеварения. Вместе с тем, избыточное их количество – фактор риска развития аллергических реакций и лишнего веса. Очень важно правильно распределить суточный набор продуктов. Богатые белком мясо, рыбу, яйцо, птицу целесообразно давать детям в первой половине дня, молочно-растительные блюда вечером. При этом одни продукты (молоко, мясо, хлеб, масло, крупы, овощи, фрукты, сахар) включают ежедневно, другие (сыр, творог, сметана, яйцо, рыба) – через день. В рационе ежедневно должно присутствовать не менее двух овощных блюд и одно мучное. Очень часто дети отказываются от каш. В этом случае можно предложить каши с овощами и фруктами. Они не только более привлекательны, но и более полезны. Существенная роль в детском питании отводится овощным и фруктовым салатам. В рацион следует широко включать зелень – петрушку, укроп, лук. Это чрезвычайно полезно и, кроме того, улучшает вкус блюд.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей, фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из рациона тех или иных продуктов из названных групп неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, птица, яйца, молоко, кефир, творог и сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и др. неблагоприятных внешних факторов.

Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных источников легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани – витамина В12  (рибофловина).

Кефир, йогурт, ряженка и др. кисломолочные продукты способствуют нормальному пищеварению и угнетают рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике.

В питании дошкольников необходимо применять разнообразные овощи, фрукты и плодоовощные соки. Плоды и овощи, особенно свежие – важнейший источник аскорбиновой кислоты, биофловоноидов (витамин Р), бента-каротина.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться. Чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомится с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому. И ещё один немаловажный вопрос. По статистике, 86% россиян предпочитают не знать, что содержится в продуктах, которые они покупают. Нашим незнанием и нежеланием читать правильно название и состав продуктов пользуются недобросовестные производители (модифицированный крахмал, соя, маркировка «Е», глютомат натрия и др.). Качественная пища и правильная организация питания, т.е. культура еды, оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. Никто не отрицает, что питаться правильно для маленького ребёнка очень полезно. Но также важно научиться получать удовольствие от пищи, церемонии её приёма. Правильное отношение к еде, как и здоровый образ жизни, начинается с детства. Всё это зависит от взрослых, которые окружают малыша. Правильная и красивая сервировка стола создаёт у детей аппетит и доброжелательный настрой. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает уверенность в себе, приобщает ребёнка к миру взрослых культурных людей.

*Белковая пища*

Роль белков в питании ребёнка исключительно велика. Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, снижению массы тела и сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Наиболее высокой биологической ценностью обладают белки животного происхождения, содержащиеся в молоке, молочных продуктах, йогуртах, мясе, рыбе, яйцах. Немаловажными являются растительные белки, содержащиеся в крупах, хлебобулочных изделиях, бобовых, орехах, семечках, овощах.

Мясо и птицу детям лучше предложить в виде рубленых изделий, а не куском. Это могут быть: бефстроганов, отбивные и рубленые котлеты, тушеная говядина, птица, крестьянская колбаса, домашняя ветчина, заливное мясо. Из рыбы нужно обязательно выбрать все кости.

Дошкольникам не рекомендуются продукты, содержащие много соли и жира, ароматизаторов и красителей, в том числе копчёные колбасы, консервы, жирное мясо и колбасы. Конечно, можно иногда обойтись сосисками и сардельками, в названии которых звучит слово «детские», но это скорее исключение из правила. Формирование вкусовых пристрастий у ребёнка происходит в среднем до 5 лет. Поэтому важно, чтобы ребёнок и в дальнейшем отдавал предпочтение натуральной пище.

Количество белков, необходимых дошкольнику:

50% белков должны быть животного происхождения:

* 85-100 гр. мяса;
* 25-30 гр. рыбы

Лучше всего для кормления детей подходят говядина, телятина, а также нежирная баранина, мясо кур, кролика, печень, язык. Нежелательно давать ребёнку мясо гуся или утки, так как оно содержит трудноперевариваемые жиры. Лучше всего мясо и рыбу давать в отдельные дни, 4-5 раз в неделю мясо по 100-130 граммов, 2 раза в неделю рыбу по 70-100 граммов.

* одно яйцо через день

Осторожно с белком, при склонности к аллергии лучше давать только желток.

* 0,5 литра молока или кисломолочных  продуктов
* 50 граммов творога
* сыр: 3 грамма в день
* 5 граммов сметаны или сливок

Не обязательно давать сыр, сметану и творог каждый день, лучше 2-3 раза в неделю, но в большем объёме (100 граммов творога 3 раза в неделю и т. д.).

*Жиры*

 Для детей жиры и масла служат главным строительным материалом для развивающегося мозга, поэтому в детском питании обезжиренные продукты не применяются. Целый ряд витаминов растворяется только в жирах, а именно витамины А, Д, Е, К.

Вредны как недостаток, так и избыток жиров в пище. При избытке жира пища задерживается в желудке до 6-ти часов, что приводит к потере аппетита, нарушению нормального пищеварения, а в дальнейшем к избыточному весу, сердечно - сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и другим недугам.

Количество жиров, необходимых ребёнку: в среднем ребёнку необходимо 60-80 граммов жира в день.

Из этого количества:

* 25-30 граммов (1,5 столовых ложки) сливочного масла в каши и на бутерброд
* 10 граммов (2 ч. л.) растительного масла

 используются для заправки салатов, винегретов, тушения, запекания.

Говяжий, свиной, бараний жиры (смалец) нельзя включать в рацион питания дошкольника, поскольку они плохо усваиваются растущим организмом.

Остальное количество (так называемый «невидимый жир») уже содержится в продуктах питания (молоко, мясо, творог, орехи и т. д.).

*Углеводы*

Служат основным легкоусвояемым источником энергии, обеспечивающим 50-60% необходимой для организма энергии в сутки.

Содержатся в продуктах растительного происхождения: хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель, овощи и фрукты, сладости.

Количество углеводов, необходимых дошкольнику:

* 30-50 граммов ржаного и 100-125 граммов пшеничного хлеба
* (если вы даёте сухари или баранки, уменьшайте соответственно количество хлеба)
* картофель: 120-150 граммов
* порция каши: 120-150 граммов
* овощи: 180-200 граммов
* фрукты и ягоды: 100-200 граммов, сок – 100-150 граммов в день
* 35-50 граммов сахара (5-7 чайных ложек сахарного песка, учитывая сахаросодержащие напитки – компот, кисель, лимонад и т. д.)
* 10-15 граммов сахаросодержащих продуктов (пастила, мармелад, повидло, варенье, халва)

Рекомендации для родителей

*(с презентацией)*

Ответственные:

Гунькова Ольга Викторовна

Гуреева Галина Абдулловна

**Работа с родителями**

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью в группах организованы уголки питания, где вывешивается меню на каждый день. Рекомендуется для домашних ужинов использовать продукты, которые ребенок в этот день в детском саду не получал. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому».

Важно помнить о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в детском саду. Однако, если ребенка приходится приводит в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать стакан сока или какие-либо фрукты.

Конечно, нужно учитывать семейные традиции и вкусы ребенка, но необходимо помнить, что питание – это очень серьезно: это здоровье нации!

Говоря о питании важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса.

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

Детей надо кормить в строго отведенное время

Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и правильному рациону питания

Кормить ребят надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу

Ни в коем случае не кормить ребенка насильно

Не отвлекать от еды игрой

Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

*Надо поощрять:*

Желание ребенка есть самостоятельно

Стремление малышей участвовать в сервировке и уборке стола

*Надо приучать детей:*

Перед едой мыть руки

Жевать пищу с закрытым ртом

Есть только за столом

Правильно пользоваться столовыми приборами

Вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать

Окончив еду, благодарить

**Что делать, если ребёнок плохо ест?**

• Выяснить, не может ли это быть связано с каким-либо заболеванием или однообразием приготовленной пищи.

• Не торопите ребёнка, пусть он хоть и медленно, но справляется с блюдом, медленно пережёвывает пищу.

• Некоторые дети пьют во время еды много воды, что снижает объём потребляемой пищи и её усвоение. Однако при плохом аппетите разрешите малышу запивать небольшими глоточками густую и твёрдую пищу.

• Не прибегайте к кормлению насильно. Если ребёнок отказывается от еды, лучше пропустить одно кормление вообще, чем настаивать и доводить его до слёз. Не кормите с уговорами, с развлечениями, во время игры.

• Не ведите разговоров при ребёнке о плохом аппетите и о своих переживаниях по этому поводу. Он может привыкнуть к таким разговорам и действительно будет капризничать и отказываться от еды. В то же время, если малыш съел всю предложенную ему еду, похвалите его.

• 2-3 часа перед обедом необходимо гулять с малышом - «нагулять аппетит».

• Есть дети «малоешки». Для них необходимо увеличить в рационе белковые продукты (творог, мясо, рыба, орехи, йогурт за счет уменьшения каш и хлеба).

• Переживая из-за плохого аппетита детей, родители нередко забывают, что баловали своих любимцев конфеткой, мягкой булочкой перед завтраком, обедом или ужином. А между тем кормление во внеурочное время и сами по себе сладости вызывают срыв аппетита. Помните, если на столе постоянно стоит ваза с конфетами и печеньями и доступ к ней свободный, то проблем с аппетитом или нарушением здоровья не избежать.

• При желании ребёнка полакомиться, предложите ему между кормлениями морковку, яблоко, помидор, огурец.

• Если за завтраком или обедом ребёнок плохо ел, родителям нужно собрать волю в кулак и выдержать характер: убрать всё со стола и ничего не давать до следующего приёма пищи. Вынужденное голодание может отучить ребёнка привередничать за столом.

• Необходимо соблюдать определённый интервал между приёмами пищи.

Отклонение от установленного времени не должно превышать 15-30 минут. При этом у ребёнка регулярно возникает чувство голода, сопровождающееся усилением выделения желудочного сока, к тому же вырабатывается интерес к приёму пищи.