



## Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[лучшееерешение.рф](http://лучшееерешение.рф) [конкурс.лучшееерешение.рф](http://конкурс.лучшееерешение.рф) [квест.лучшееерешение.рф](http://квест.лучшееерешение.рф)  
[лучшийпедагог.рф](http://лучшийпедагог.рф) [publ-online.ru](http://publ-online.ru) [полезныекниги.рф](http://полезныекниги.рф)  
[t-obr.ru](http://t-obr.ru) [1-sept.ru](http://1-sept.ru) [v-slovo.ru](http://v-slovo.ru) [o-ped.ru](http://o-ped.ru) [na-obr.ru](http://na-obr.ru)

### Консультация для родителей дошкольников "Формирование культуры здорового питания детей"

**Авторы:**

**Ухливанова Елена Владимировна**

**и Палагичева Ольга Николаевна**

**Структурное подразделение**

**МБУ "Лицей № 51" детский сад**

**"Реченька", г. Тольятти**

**Аннотация:** В этой статье авторы пишут об основных правилах формирования культуры здорового питания детей. В статье можно найти нормы суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии, ознакомиться с характеристиками элементов, входящих в состав пищи.

**Ключевые слова:** культура здорового питания, дошкольники, элементы пищи и их польза, правила здорового питания.

Многие родители относятся к организации питания своих детей более ответственно, чем к своему рациону. Но не стоит забывать, что для малыша главный ориентир – это семья! Формирование культуры здорового питания детей складывается не только путем составления идеального меню для ребенка. Крайне важно пищевое поведение всей семьи, на которое обращает внимание малыш и которое в будущем формирует его собственные привычки и предпочтения в еде.

Чем важно правильное питание для детей? Понятие «правильное» весьма расплывчато. Не стоит забывать и об особенностях организма конкретного ребёнка. Думаю, никому в голову не придёт кормить ребёнка – аллергика продуктами, вызывающими у него аллергию лишь потому, что они полезны для остальных детей. В вопросе питания, как и во всех остальных вопросах воспитания детей, ориентируемся на индивидуальный подход. Безусловно, сбалансированное питание, разнообразное, наполненное всеми элементами и витаминами будет способствовать гармоничному развитию Вашего ребёнка, улучшит остроту ума, память, настроение, поспособствует правильному росту и развитию организма, поможет поддерживать вес и обмен веществ. При помощи сбалансированного здорового рациона можно предотвратить развитие таких хронических заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и ряд других.

Какое питание правильное для ребенка? Здоровое питание ребенка— это еда, которая содержит все необходимые питательные вещества. Интенсивный рост и развитие детей раннего и дошкольного возраста обуславливают их относительно большую, по сравнению с взрослым человеком, потребность во всех пищевых веществах. При этом, чем меньше ребенок, тем выше его потребность в пищевых веществах на 1 кг массы тела:

- для детей от 1 г. до 2-х лет – 59,5 ккал на 1 кг массы тела;
- от 2-х до 3-х лет – 56,1 ккал на 1 кг массы тела;
- от 3-х до 4-х лет – 54,1 ккал на 1 кг массы тела;
- от 4-х до 5-ти лет – 51,9 ккал на 1 кг массы тела;
- от 5-ти до 6-ти лет – 49,1 ккал на 1 кг массы тела;
- от 6-ти до 7-ми лет – 46,4 ккал на 1 кг массы тела.

Суточная потребность в энергии в зависимости от возраста ребенка и массы ребенка составляет в среднем:

- для детей 1-2-х лет – 1155 ккал/сутки,
- от 2-х до 3-х лет – 1200 ккал/сутки;
- от 3-х до 4-х лет – 1400 ккал/сутки;
- от 4-х до 5-ти лет – 1700 ккал/сутки;
- от 5-ти до 6-ти лет – 1800 ккал/сутки;
- от 6-ти до 7-ми лет – 1900 ккал/сутки

Всем нам хорошо известно, что ребенок получает энергию, употребляя пищу, содержащую углеводы, жиры и белки.

**Белок** является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма. Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупы, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижению сопротивляемости к различным внешним воздействиям.

**Жиры** также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д.

**Углеводы** - главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира. Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях

**Минеральные вещества** принимают участие во всех обменных процессах организма (кроветворении, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.).

Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани.

**Соли кальция** необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко.

**Фосфор** широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

**Железо** входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

**Соли натрия и калия** служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют **микроэлементами**. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества **витаминов**. Они способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

**Витамин А** имеет большое значение для растущего организма. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма

**Витамин Д** участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммуно-реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

**Витамины группы В: Витамин В1** - тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость).

**Витамин В2** - рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта. При недостатке его в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.

**Витамин С** - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин С широко распространен в природе. Он содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Хорошим источником этого витамина является картофель, капуста. Но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

**Вода** также имеет в структуре питания ребенка большое значение, поскольку, входит в состав всех органов и тканей, составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Говоря о здоровом питании, большое внимание должно уделяться сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения, в том числе продуктов их содержащих.

Вот краткая памятка для родителей по правилам здорового питания для детей:

1. Лучшим примером для детей являются их родители. Поэтому решив прививать ребенку привычки правильного питания начните с себя.
2. Не давайте ребенку перекусывать на ходу. Процесс приема пищи должен проходить за кухонным столом, без телефона, телевизора или планшета. Нужно, чтобы ребенок был полностью сосредоточен на приеме пищи, только так можно обеспечить нормальное усвоение еды.
3. Составляя меню на каждый день учитывайте не только пользу продуктов, но и вкусы ребенка, а также индивидуальные особенности его организма (аллергия, наличие хронических заболеваний и так далее).
4. Установите четкий режим питания. Малыш должен питаться в определенные часы. В день должно быть не меньше четырех приемов пищи .
5. Приобретайте в магазинах только свежие и качественные продукты. Обращайте внимание на срок годности и состав.

Помните, что, приучая малыша питаться правильно, вы закладываете основы его будущего здоровья.