

«Для детей раннего возраста здоровое, рациональное питание — это вопрос жизни и смерти, а для школьников — «закладка» здоровья или нездоровья на всю последующую жизнь»

Виктор Тутельян, директор Института питания РАМН

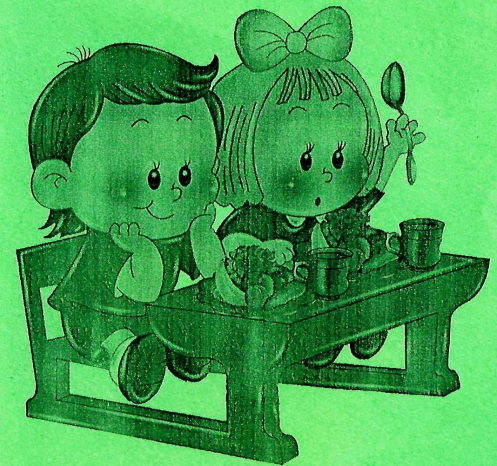
Правила здорового питания:

1. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: молоко, кисломолочные продукты, мясо (или рыба), картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2-3 раза в неделю.
2. Для детей, начиная с 9-месячного возраста, оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.
3. При приготовлении блюд для детей должны соблюдаться щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка.
4. В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
6. Если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, но не: сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;



кейтеринбург
горячо любимое дело

Памятка родителям о необходимости здорового питания дошкольника



Горячее питание детей во время пребывания в детском саду является одним из важных условий поддержания их здоровья. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию.



Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, физическому и умственному развитию детей, создает условия к их адаптации к современной жизни.

Ежедневно, как в детском саду, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время.

Примерный режим питания ребенка, посещающего дошкольную образовательную организацию с режимом пребывания 10,5-12 часов:

- 8.30—9.00 Завтрак
- 10.30—11.00 Второй завтрак (рекомендуемый)
- 12.00—13.00 Обед
- 15.30—16.00 Полдник
- 18.30—19.00 Ужин
- 20.30—21.00 Второй ужин (дома)

Распределение калорийности суточного рациона:

- 20-25% - на завтрак, 5% - второй завтрак
- 35-35% - на обед
- 10-15% - на полдник
- 20-25% - на ужин, 5% - второй ужин

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда), бутерброда и горячего напитка.

Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).

Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

На **второй ужин** рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

Витамин А - обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения. Витамин А содержится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.

Витамин В1 - улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.

Витамин В2 - укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов. Витамин В2 содержится в яйцах, молоке, капусте брокколи.

Витамин В6 - отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы. Этот витамин содержится в яичном желтке, пивных дрожжах, бобовых и в цельном зерне.

Витамин В12 - стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.



Источники витаминов

Пантотеновая кислота - благотворно влияет на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Содержится в яичном желтке, мясе, фасоли, цветной капусте.

Фолиевая кислота - необходима для роста и нормального кроветворения. Это «зелёный» витамин, фолиевой кислоты много в шпинате, зелёном горошке, савойской капусте и т.д.

Биотин - отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара в крови. Биотин содержится в яичном желтке, буром рисе, соевых бобах, помидорах.

Витамин С - полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран. Витамин С много в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.

Витамин D - укрепляет зубы и кости. Витамин D находится в печени, икре, яйцах, молоке.

Витамин Е - борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение. Содержится в орехах и растительных маслах.

