**МДОУ «Детский сад № 241»**

**Консультация для родителей.**

**«Рациональное питание дошкольников».**

**Подготовила:**

**Воспитатель Панина Ю.А.**

**Ярославль, 2022.**

 **«Рациональное питание дошкольников».**

Рациональное питание является важной составной частью здорового образа жизни: оно помогает сохранить здоровье и реализовать резервы организма. В наше время препятствием рациональному питанию является не только недостаточная материальная обеспеченность значительной части населения, но и отсутствие или недостаток знаний о том, как нужно питаться, что следует предпочесть, от чего отказаться.

Формула здорового питания – это сумма трех равнозначных слагаемых: экономических возможностей, ассортимента пищевых продуктов и уровня образования в вопросах рационального питания.

Первый компонент - это убеждение в том, что здоровье подрастающего поколения должно быть действующим приоритетом в политике государства.

Второй компонент формулы здорового питания подразумевает соблюдение энергетического баланса, режима питания и удовлетворения потребностей организма в основных пищевых веществах, минералах и витамина.

Третья составляющая – фундаментальная, это непрерывное всеобщее образование населения, детей, медицинских работников. Выделяя способы улучшения питания, ВОЗ на первое место ставит образование в области питания.

Побуждение к изменению образа жизни позволяет семье улучшить питание, даже не обладая дополнительными доходами, что часто является наиболее экономичным эффективным способом улучшения состояния питания (ВОЗ, 1993г.).

Питание детей-дошкольников должно быть организовано так, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Дети дошкольного возраста, c 3 до 6 - 7 лет, имеют определенные физиологические особенности всех органов и систем. В первую очередь, это интенсивный рост опорно-двигательной и мышечной систем. Система пищеварения у дошкольников уже способна воспринимать такую же пищу, которую употребляют взрослые.

А повышенная двигательная активность и развитие интеллектуальных способностей требуют адекватного восполнения полноценным и сбалансированным питанием.

Кроме того, ребенок в этом возрасте чаще всего посещает детский сад, где начинается интенсивная подготовка к школе. Это накладывает особые требования к организации питания и составу рациона дошкольника.

Становление нормальных регуляторных и обменных процессов в детском возрасте определяет здоровье взрослого населения в будущем.

Поэтому главная роль в привитии правильных пищевых привычек должно отводиться семье. Необходимо заинтересовать родителей этим вопросом, показать взаимосвязь между рациональным питанием и успешным будущим ребенка.

Запахи родного дома… Они еще на пороге встречают нас, такие аппетитные и заманчивые! Старинный обычай собираться всей семьей за накрытым столом и в наши дни не утратил своего значения. Именно здесь, в атмосфере семейного общения, в естественной, ненавязчивой форме происходит, в частности, процесс воспитания младшего поколения.

Семья должна заложить в раннем возрасте ребенку правильные пищевые привычки. Если этого не произойдет, то в дальнейшем он может столкнуться с проблемой лишнего веса, что подорвет его здоровье. Лишний вес способствует быстрому одряхлению организма, снижению продолжительности жизни.

Поэтому современная хозяйка должна разумно и со знанием дела подходить к проблеме выбора продуктов и приготовления блюд. В немалой мере от нее зависит здоровье всей семьи, и культура питания играет при этом не последнюю роль. Рациональное питание («разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию Рациональное питание представляет собой максимально сбалансированное сочетание в рационе человека жиров, углеводов, белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов и других веществ. 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. Вспомним значение каждого вещества в развитии организма ребенка.

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. 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. Назовите, в каких продуктах находятся белки? (Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). 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. Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала. (Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах 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. Следует помнить, что 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.

Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов.

Управлять своими вкусами необходимо начинать учить с детства. Когда ребенок мал, когда он лишен выбора и возможности протестовать, он довольно быстро привыкает к тому, что ему навязывают.

Следует исключить из рациона питания детей следующие продукты чипсы, сухарики, сладкую газированную воду, чупа-чупс, колбасные изделия, копченые продукты. Необходимо помнить, что у малыша пищеварение чувствительно к повреждению, не все ферменты еще созрели для переваривания «тяжелых» продуктов, а печень еще не умеет полноценно справляться с обилием химии, поступающей вместе с этими продуктами. За счет раздражения стенок желудка происходит увеличение кислотности желудочного сока, что приводит к появлению эрозий в нем и в двенадцатиперстной кишке, а впоследствии еще и к язвам. Всасывание различных вредных компонентов приводит к патологическим сдвигам в обмене веществ, влияет на иммунитет, рост и развитие умственных способностей, на рост опухолей.

Так что ради будущего наших детей следует задуматься над тем, что кажется таким простым как питание. «Наш долг – есть для жизни, а не для удовольствия, если только мы хотим следовать прекрасному изречению Сократа о том, что в тоже время, как большая часть людей жила для того, чтобы есть, он ест для того, чтобы жить». Так почти две тысячи лет назад писал римский философ.

**Рекомендации родителям по рациональному питанию для дошкольников.**

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, запекать или варить.

 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,

**Список использованной литературы.**

 Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Будь здоров. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание. Дидактические игры и игровые задания». СПб: «Детство - пресс», 2014.

Здоровье детей: полная энциклопедия / Науч. ред. Г. А. Лапис; сост. И. С. Мигалкина. Санкт-Петербург: Весь, 2003. 249 с.

Рациональное питание. http://www.medn.ru/zdorovi\_obraz\_gizni/4.htm

Румянцева Т. А., Деньгина А. Ю., Рядинская Н. В. Правильное питание — залог здоровья дошкольника [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2018 г.). Казань: Бук, 2018. С. 29-31. — URL https://moluch.ru/conf/ped/archive/274/13573/ (дата обращения: 26.09.2021).

Родительское собрание: «Азбука питания. Витамины и полезные продукты» авторы Маркова И.В., Пищальникова И.А. http://tmndetsady.ru/konkursyi-na-sayte/konkurs-metodicheskih-rabot-interaktivnyie-formyi-sotrudnichestva-s-roditelyami/news2656.html

Скальный, А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с