

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



Е. И. Гуменюк, Н. Я. Слисенко

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



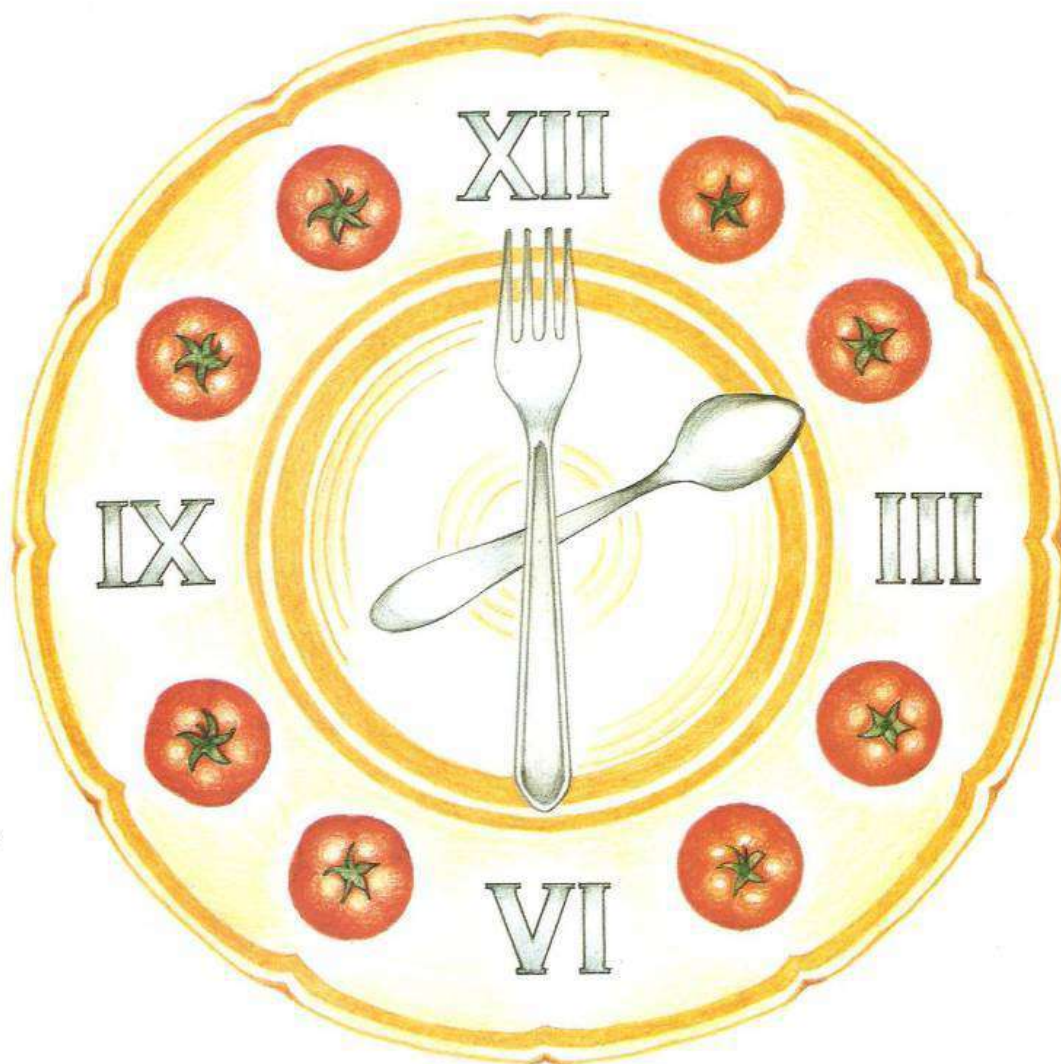
ДЕТСТВО-ПРЕСС

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, — дыхание, биение сердца, работа пищеварительной системы и т. п. — носят ритмичный характер. Поэтому потребность в регулярном приеме пищи является законной нормой нашего организма, а не прихотью диетологов.

Режим питания важен в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей и подростков. В это время происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений как физического, так и психического здоровья.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте, учитывая особенности пищеварительной системы детей, предусматривается 4—5 приемов пищи через каждые 3—4 часа. Позже можно ограничиться четырьмя приемами пищи в день.



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

«Чистота — залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» — знакомые призывы. Но, к сожалению, знать — не значит всегда выполнять... А ведь соблюдение самых элементарных правил гигиены сможет уберечь от множества заболеваний желудочно-кишечного тракта, в число которых входит наиболее опасное — гепатит!

Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которым вы хотите научить своего ребенка.

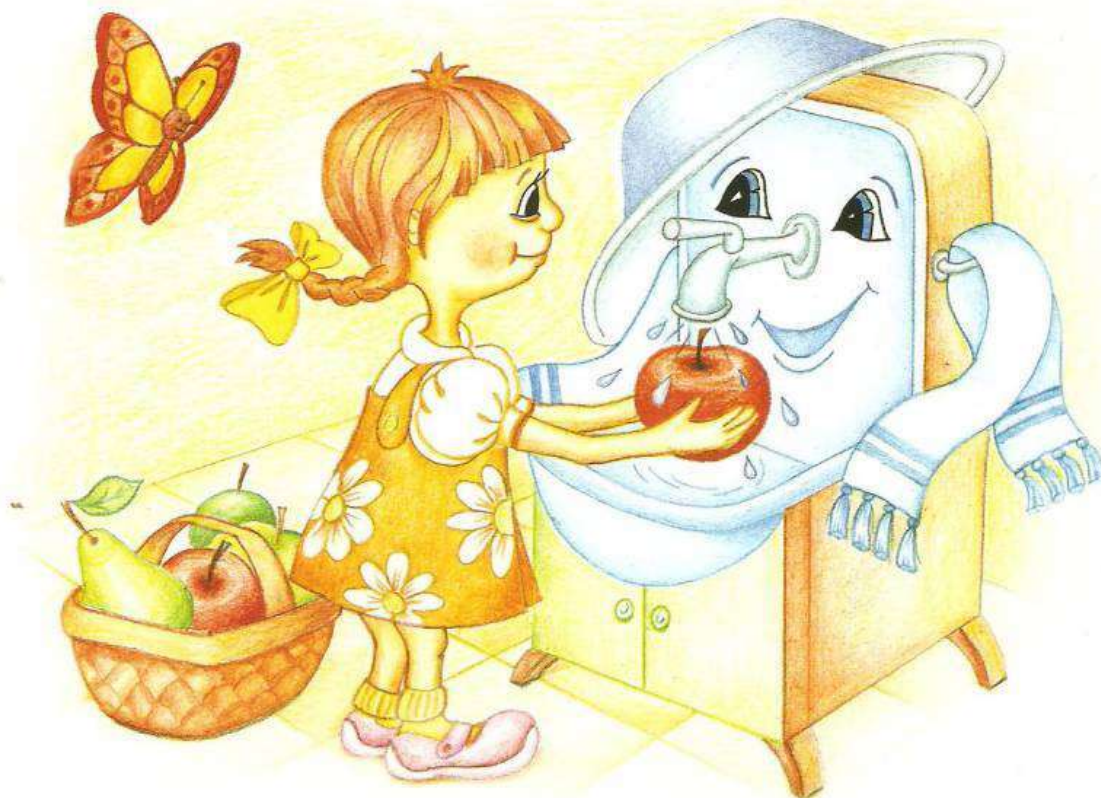
Как всем нам известно, лучшим средством от микробов является регулярное мытье рук. Научите вашего малыша мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой. Также научите его делать это, если он чихает или кашляет, или после того, как он поиграет с животными. Достаточно всего двадцати секунд, чтобы помыть руки (в том числе и между пальцами) теплой водой и мылом и избавиться от микробов.

Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь.

Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребенка:

- соблюдать правила личной гигиены;
- различать свежие и несвежие продукты;
- осторожно обращаться с неизвестными продуктами.



РАЗНООБРАЗИЕ ПИЩИ

В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты (за исключением материнского молока для новорожденных). Поэтому важно, чтобы питание было разнообразным, именно это служит основой его сбалансированности. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода — из них состоит наше тело, из них состоит и наша пища. «Я — то, что я ем». Нехватка того или иного вещества способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма, сказаться на состоянии здоровья. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Широта вкусовых пристрастий — залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание. Но как разнообразить питание? Это зависит от сезона года, от имеющихся возможностей и желания родителей.

- В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов — мясные, молочные, рыбные, растительные.

- В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Попробуйте помочь ребенку «распробовать» вкус разных блюд. Будьте настойчивы, проявите фантазию и боритесь с возникающей иногда у детей консервативностью в еде.

Не забывайте учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание — это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.

Действительно, мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро и без труда приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень важно вовремя обратиться к рациональному питанию, тем более если вы — родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребенка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая особое внимание на подготовку мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок, к изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Постоянно соблюдайте несколько **основных принципов питания**, которые станут фундаментом здоровья ребенка.

1. Режим питания.
2. Разнообразие продуктов питания.
3. Достаточность объема пищи.
4. Соблюдение гигиены питания.
5. Удовольствие от процесса еды.



ДОСТАТОЧНОСТЬ ПИТАНИЯ

Формула достаточного питания предельно проста:
количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной человеком (энергозатраты организма).

Уровень энергозатрат ребенка достаточно высок, ведь его организм постоянно находится в фазе роста! Но потребности в энергии пищевых веществ у детей не всегда одинаковы и зависят от целого ряда условий: пола и возраста ребенка, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья, времени года...

Поэтому рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников, питание во время болезни — от питания в обычное время, летний стол — от зимнего стола и т. д.

ЧЕМ ГРОЗЯТ ПЕРЕЕДАНИЕ И НЕДОЕДАНИЕ?

Переедание	Недоедание
Снижение физической активности	Нарушение обмена веществ
Развитие хронических заболеваний: диабет, артроз, варикоз, болезни гипертонической системы и т. д.	Снижение иммунитета, развитие хронических заболеваний: авитаминозы, заболевания щитовидной железы, остеопороз и т. д.

Как остановить сладкоежку? Попробуйте переложить на самого ребенка функции контроля (придумайте для этого занимательную и интересную игру). Практика показывает, что ребенок в роли контролера самого себя очень успешно справляется с поставленной перед ним задачей.

