

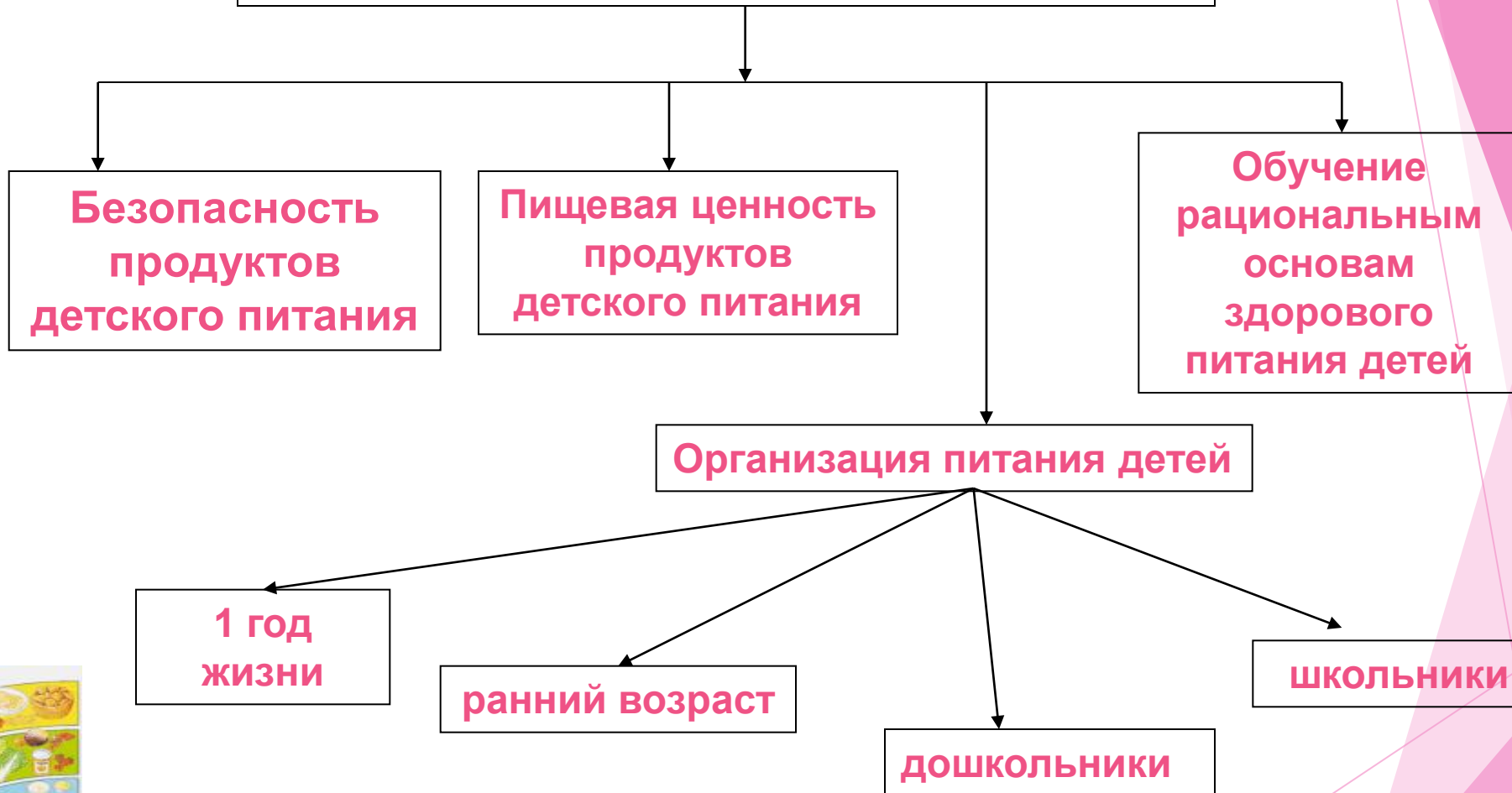
Сбалансированное питание ДОШКОЛЬНИКОВ



Основные принципы питания дошкольников

- ▶ Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребёнка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.
- ▶ Во-вторых, пища должна быть безопасной.
- ▶ В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда не должна для ребёнка быть избыточно солёной, сладкой или тёрпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше всё же немного недосолить. Со временем ребёнок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни.
- ▶ В-четвёртых, пища должна химически «щадить» ребёнка. Жареное не рекомендуется детям до 6- лет, но можно и до 10 лет.
- ▶ В - пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.
- ▶ В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приёмами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.

Основные принципы питания дошкольников



Полноценное питание
- важнейшее условие
хорошего здоровья,
нормального роста и
развития детей



Одна из основных
причин ухудшения
состояния здоровья
детей -
несбалансированное
питание



Что мы получаем с пищей ?!?!

удовольствие

**пищевые
вещества, в
т.ч.**

энергию

**витамины и
минералы**

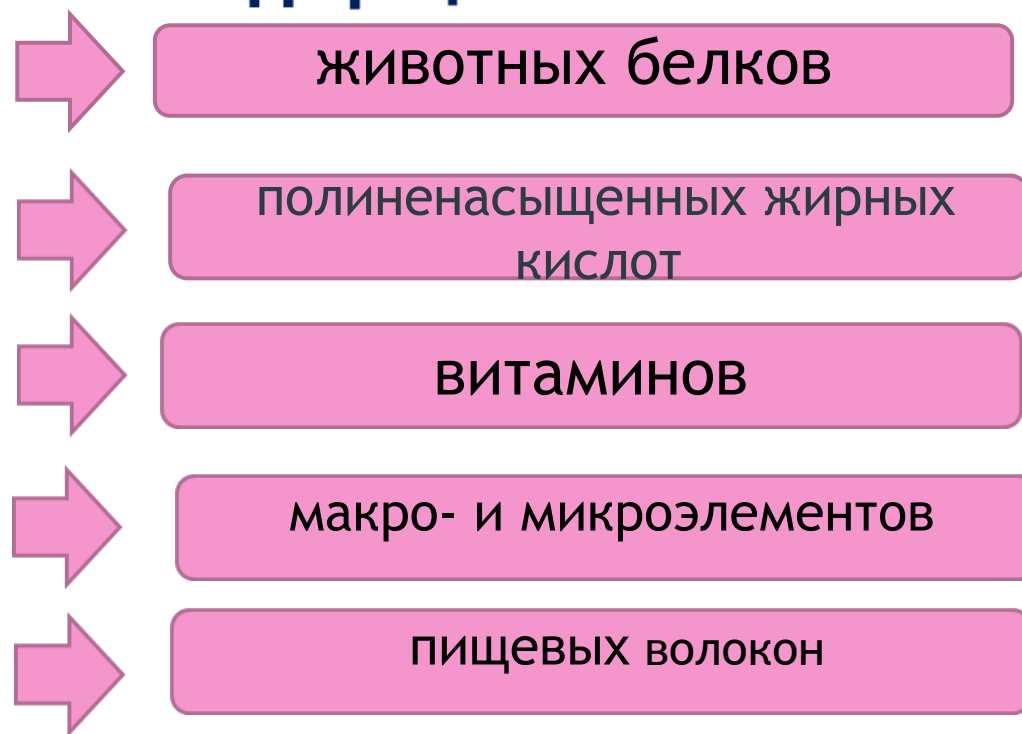


Итак, что же ЛЮБЯТ и едят наши дети?

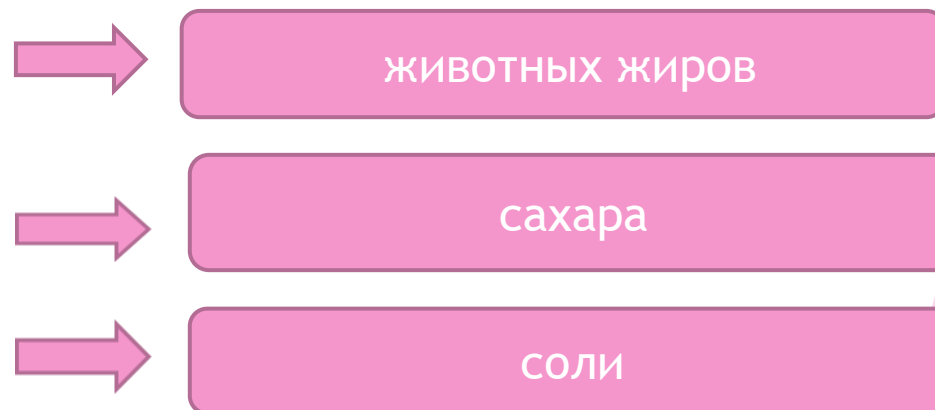


Основные нарушения питания современного человека

Дефицит:



Избыток:

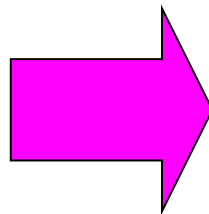


Этот дефицит наблюдается практически у всех возрастных и социальных групп круглый год

Белки

Жиры

Углеводы



**Можно получить со
сбалансированным
питанием**



Белки

Функции

Строительный материал

Поддержание нормального иммунитета

Потребность для детей

15% от суточной калорийности

Классификация

- ✓ животные
- ✓ растительные

Источники

- ✓ молоко и молочные продукты
- ✓ мясо, рыба, субпродукты
- ✓ бобовые
- ✓ творог, сыры
- ✓ яйца

Жиры

Функции

- ✓ **Источник энергии (1г жира - 9 ккал)**
- ✓ **Участие в выработке иммунитета**
- ✓ **Источник жирорастворимых витаминов**

ПНЖК - полиненасыщенные жирные кислоты

Классификация

- 1. Растительного происхождения (масла)**
- 2. Животного происхождения (сливочное масло, сало и т.д.)**

Потребность для детей

35% от суточной энергетической ценности рациона

Источники

Насыщенные жиры:

Животные жиры
(говяжий, свиной, бараний и др.),
сливочное масло

ПНЖК:

Растительные масла
(подсолнечное, кукурузное и др.)

Углеводы

Функции

- ✓ Энергетическая
- ✓ Структурная

Потребность для детей

50 % от суточной
энергетической ценности
рациона

Классификация

1. Простые (сахар, газированные напитки, рафинированные)
2. Сложные (крупы, макароны)

Источники

- ✓ Хлеб, мука, крупы, картофель
- ✓ Сахар, печенье, варенье, повидло, конфеты
- ✓ Фрукты, овощи, ягоды, мед

Пищевые волокна

Функции

- ✓ Стимуляция моторики ЖКТ
- ✓ Абсорбция тяжелых металлов, холестерина...
- ✓ Образование каловых масс
- ✓ Ускорение выведения чужеродных веществ

Классификация

целлюлоза, гемицеллюлоза,
пектиновые вещества

Источники

Овощи,
фрукты, хлеб
грубого
помола,
крупы,
бобовые

**Витамины – от латинского «Vita»,
что означает жизнь**





Сколько нужно съесть, чтобы получить суточную норму витаминов?

Витамин С	➡	Яблок 1-2,5 кг или сладкого перца 2-4 шт
Витамин В ₁	➡	Мяса 1,5 кг или хлеба черного 1 кг
Витамин В ₂	➡	Молока 1-2 л или творога (сыра) 0,5 кг
Витамин В ₆	➡	Мяса 0,5 кг
Витамин В ₁₂	➡	Молока 1,5-2 л
Ниацин (РР)	➡	Мяса 300-400 г или рыбы 1 кг
Пантотеновая кислота	➡	Яиц 3 шт или гороха 300 г
Фолиевая кислота	➡	Салата 500 г или печени 300 г
Витами D	➡	Рыбы 200-400 г или рыбьего жира 1 ч.л.
Витамин Е	➡	Растительного масла 20-30 г или орехов 75 г
Витамин А	➡	Масла сливочного 150 г или икры 100 г
Каротин	➡	Моркови с маслом 100 г или зелени 200-400 г
Кальций	➡	Сыра твердого 200 г или творога 1 кг
Железо	➡	Мяса (говядины) 350 г
Йод	➡	4-6 г йодированной соли или рыбы 1,5-2 кг

Безопасность продуктов питания

=

пищевая ценность

+

собственно гигиеническая безопасность



Режим питания

не менее 4 приемов пищи —
завтрак, обед, полдник, ужин,

три из них обязательно должны
включать горячее блюдо

