

## **Памятка для родителей**

### **«Правильное питание детей дошкольного возраста»**

Питание для любого организма – это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Правильное в количественном и качественном отношении питание – важнейший фактор роста и гармоничного развития ребенка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведет к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения), предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

1. Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевой тракт.

У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздраженного кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами.

Поэтому очень важно правильно кормить ребенка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

2. Приток питательных веществ в организме происходит за счет того, что организм извлекает их непосредственно из пищи, перерабатывая с помощью специальных пищевых добавок и кишечника, либо синтезирует сам. Поэтому очень важно знать примерные рекомендуемые наборы продуктов, так как не все пищевые вещества синтезируются в организме.

3. Очень важными компонентами пищи являются балластные вещества (пищевые волокна и клетчатка), они обязательно должны включаться в пищу. Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, поступающие в организм извне, и вводят в него пектины – очень ценные вещества для обмена веществ.

## **Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:**

а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

б) здоровый пищевой тракт, а также наличие в нем всех ферментов для правильной переработки этих веществ;

в) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребенка) и рациональное распределение пищи по калорийности дня.

Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыба, яйца, сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течении недели ребенок должен их получить 1-2 раза. Ребенок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда.

У каждого ребенка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех – никогда не кормить ребенка насильно.

Источник белка – молочные продукты, мясо, яйца. Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения.

Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины.