

Группа «Кроха»

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



[http://www.liveinternet.ru/users/vsjo\\_dlja\\_doshkoljat/](http://www.liveinternet.ru/users/vsjo_dlja_doshkoljat/)

**Подготовили презентацию воспитатели высшей квалификационной категории: Баранова Е.В., Галаган В.В.**

## 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.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ



Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы

пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

# НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ

Витамины, являясь жизненно важными пищевыми веществами, которые принимают самое активное участие во всех обменных процессах организма, оказывают выраженное влияние на рост и развитие ребенка, обеспечивают достаточную сопротивляемость заболеваниям. Но, детский организм не всегда в полной мере бывает обеспечен витаминами. Иногда это связано с нарушениями в организации питания детей, когда в рационах содержится мало овощей, фруктов, ягод, зелени.

В детских дошкольных учреждениях практикуется проведение круглогодичной С-витаминизации пищи, а в периоды распространения острых респираторно-вирусных заболеваний проводится дополнительная поливитаминизация детей с использованием препаратов, содержащих целый комплекс витаминов. Детям, отстающим в физическом развитии, часто болеющим, с пониженным аппетитом рекомендуется дополнительная поливитаминизация даже при благоприятной эпидемиологической ситуации.

Наряду с применением синтетических витаминов можно использовать в детском питании очень полезные некоторые культурные и дикорастущие растения. Так, богатыми источниками витаминов, минеральных веществ, многих микроэлементов, в том числе железа, являются плоды облепихи, рябины, калины, ягоды черники, брусники, малины, смородины, голубики, ежевики, клюквы и др. Из них можно делать повидло, варенье, соки, компоты, эти плоды замораживают и сушат. Очень богата витаминами огородная зелень (петрушка, укроп, шавель).



## Витамины для детей

**Витамины** - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок - это всегда счастье для родителей. Но не надо забывать, что профилактику самых различных патологических состояний необходимо начинать с самого раннего возраста. Большое значение имеют защитные свойства естественного вскармливания малыша, особенно в отношении риска развития в последующие годы хронических заболеваний (болезни органов пищеварения, атеросклероз, сахарный диабет, остеопороз).

Проблема гиповитаминозов и микроэлементозов среди детей особенно актуальна. Детский организм растет, развивается, поэтому совершенно необходима своевременная коррекция недостаточного питания и непереносимости отдельных продуктов (ферментативная недостаточность или проявления аллергии) специальными витаминно-минеральными комплексами.

Гиповитаминозный фон, характерный для большинства здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при которых имеет место нарушения всасывания и усвояемости витаминов.

Лекарственная терапия, антибиотики усиливают гиповитаминозы вследствие развития дисбактериоза кишечника.





# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## Кладёзь Витамінов



Без вітамінаў жыць нельга,  
 Они - надзейныя дзюзы!  
 Они спасаюць ад бяздзей:  
 Простуды, гриппа і цынгі.  
 Ней нічога вкрасней, палезней,  
 Чей апельсіны, яблкі.  
 Когда мы бегам іль ходім,  
 Фізічэскі ім устаём,  
 І тры на памочь нам прыходзіць  
 Вещэств палезных багатым.  
 Вітаміны - гэты сіла!  
 І Вы, ідучы ў торгавы зал,  
 Вдаль впамяніце аб вітамінах  
 І купіце прадуктаў вал.  
 Аб гэтай душы мы Вам жадаем  
 Бяздзейнай нікогды не знаць!  
 Ведаць, гаворачы аб вітамінах,  
 Чэго ж ешчэ Вам пажаляць?



### ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тайя  
 Как полезен я, друзья!  
 Я в морковке и в тыквате,  
 В тыкве, в персике, в салатё.  
 Съешь меня и подрастёшь,  
 Будешь ты во всем хорош!  
 Помни истину простую:  
 Лучше видеть только тобь,  
 Кто жует морковь сырую  
 Или пьёт морковный сок!

### ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
 Мясо, птица и кофе,  
 Дрожжи, курага, орехи -  
 Вот для Вас секрет успеха!  
 И в горохе тоже я,  
 Много пользы от меня!  
 Очень важно спозаранку  
 Съесть за завтраком овсянку.  
 Чёрный хлеб полезен нам -  
 И не только по утрам!

### ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвёшь -  
 В яголке меня найдёшь.  
 Я в смородине, в капусте,  
 В яблоке живу и в луке,  
 Я в фасоле и в картошке,  
 В помидоре и горошке!  
 От простуды и ангины  
 Помогают апельсины.  
 Ну, а лучше есть лимон,  
 Хотя и очень кислый он.

### ВИТАМИН D

Я - полезный витамин,  
 Вам, друзья, необходим!  
 Кто морскую рыбу ест,  
 Тот силен как Гераклес!  
 Если рыбий жир полюбил,  
 Сначала тогда ты будешь!  
 Есть в икре я и в яйце,  
 В масле, в сыре, в молоке.



## Салаты каждый день - вкусно и полезно!

Салаты из свежих овощей и фруктов должны быть в рационе ребенка каждый день. Советуем дома готовить по возможности ежедневно, а в выходные дни обязательно. Салаты очень богаты витаминами, важными для организма. Особенно богаты салаты витамином С, который содержится во всех свежих овощах и фруктах.

Витамин С имеет большое значение для организма. Благодаря ему повышается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Витамин С принимает активное участие в обмене веществ, способствует росту здоровых клеток и тканей. При недостаточном поступлении в организм витамина С возникает сонливость, утомляемость, недомогание, предрасположенность к инфекциям, кровоточивость десен, тканей.

Для роста детей и укрепления костной ткани очень важным является витамин D. Он содержится в рыбе, яйцах, твороге и молочных продуктах.

Витамины группы В (В1 В2 В6 В12) необходимы для укрепления нервной системы. Они содержатся в ржаном хлебе, в крупах.

Витамин А важен для строения клеток и эпидермиса кожи, содержится в моркови, кураге, в рыбе, мясе.



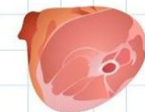
FORCHELNI

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



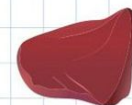
### Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



### Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



### Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



## Витамин В9 (фолиевая кислота)

– очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также – в печени; меньше – в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.



## Витамин В12 (кобаламин)

– много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем. Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени.



## Витамин Н (биотин)

– максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше – в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



## Витамин С (аскорбиновая кислота)

– в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодовоовощных соках витамина С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



## СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА...



1. Не делайте за столом замечаний.
2. Не рассказывайте страшных историй.
3. Не говорите о проблемах.
4. Не запугивайте, не упрекайте.
5. Накладывайте еды столько, сколько ребенок съест.
6. Украсьте блюдо.
7. Хвалите предлагаемое блюдо, а ребенка за старание, воспитанность.



# Что такое кисломолочные продукты. Какие они бывают?

Кисломолочные продукты – это продукты, которые получаются из молока коров, коз, овец или других животных. Иногда за основу такого продукта берутся сливки, сыворотка или обезжиренное молоко. В них вводят специальные молочнокислые бактерии или дрожжи, которые вызывают процесс сквашивания. Так мы получаем такие продукты, как кефир или сметана.

Существует большое количество продуктов, получаемых из молока: айран, варенец, катык, йогурт, кефир, кумыс, мацони, молочная смесь, мороженое, обрат, пахта, плавленый сыр, простокваша, ряженка, сгущённое молоко, сливки, сливочное масло, сметана, сухое молоко, сыворотка, сыр, творог, творожный сырок, тошёное молоко.



# *\* Кисломолочные продукты: неоценимая польза для ребенка*

## Питание

**Кисломолочные продукты** – важная часть рациона любого малыша. Но с чем они лучше всего сочетаются? Можно ли покупать творожки и йогурты со «сладкими» добавками? Охотиться ли мамам за кефиром с «полезными бактериями»? Мы постараемся ответить на эти вопросы.





Особый состав кисломолочных продуктов делает их незаменимым помощником в укреплении детского иммунитета. При этом от цельного молока они отличаются способностью быстрее и лучше усваиваться в организме ребенка. Мы все прекрасно знаем, что кисломолочка содержит кальций и витамин D. Это действительно так: кальций, необходимый детям для формирования костей и зубов, находится в этих продуктах в оптимальном соотношении с фосфором и другими минералами (магний, натрий, калий).

Хотя мы часто забываем, что кефир, йогурт и творог также богаты витаминами группы B, C, фолиевой и пантотеновой кислотой.

Любопытно, что по сравнению с молоком, кисломолочный ряд менее аллергичен для детей. Кроме того, в нем снижено содержание молочного сахара (лактозы), а значит, малышам с лактозной недостаточностью можно лакомиться только кисломолочкой. Это позволяет им получать сбалансированное питание без вреда для здоровья.

Также кисломолочные продукты способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечника и улучшают аппетит. Они рекомендуются и детям, страдающим различными расстройствами пищеварения. Зачастую их организм не усваивает молоко после перенесенного кишечного инфекционного заболевания.

Однако кефир, йогурт и ряженка, содержащие меньше лактозы и больше лактозы, обычно хорошо переносятся.

# \*БИФИЛИН - Д



**Бифилин-Д** уникальный молочный продукт, сквашенный 100% культурами бифидобактерий (*Bifidobacterium adolescentis* MC-42, содержание не менее  $1 \times 10^7$  КОЕ/г).

Рекомендуется при дисбактериозе, для укрепления иммунитета, при пищевых аллергиях, диатезах, частых простудных заболеваниях. Способствует усвоению витаминов, выведению токсинов и снижению нагрузки на печень.

Рекомендуется для детей старше 8 месяцев, а также в качестве лечебно-диетического питания для взрослых.

## ЗНАЧЕНИЕ НАПИТКА «БИФИЛИН-Д» В ПИТАНИИ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

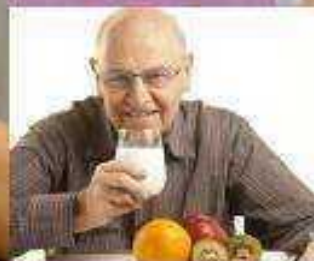
«Бифилин-Д» надежно доставит в кишечник малыша нужное количество живых и активных бифидобактерий. Для поддержания нужного количества бифидобактерий в кишечнике пить «Бифилин-Д» рекомендуется ежедневно, не менее, чем по 50 мл.

Нормализованное по жиру молоко сразу тщательно стерилизуется, чтобы удалить всю обычную для натурального молока микрофлору. Молоко помещают в закрытый от воздуха ферментер, удаляют все растворенные в молоке газы, включая кислород. Так создают условия, максимально близкие к тем, в которых растут бифидобактерии.

Однако, в простом молоке бифидобактерии расти не смогут. В молоко добавляют бифидогенные факторы — природные стимуляторы роста и развития бифидобактерий, а затем чистую культуру бифидобактерий (закваску). ООО «Био-Веста» и активность бактерий каждой порции заквасок.



Безусловно, нет ничего лучше творога, кефира, простокваши и йогурта, сделанных дома с любовью для всех членов семьи!



# Кисломолочные продукты

Возбуждают аппетит,  
утоляют жажду

Усиливают работу  
желудочно-кишечного  
тракта



Содержат кальций,  
обладают  
антибиотическими  
свойствами

Улучшают работу  
почек, передают  
человеку все пищевые  
элементы молока

# Коровье молоко и его польза



- Коровье молоко—один из важнейших продуктов питания человека. В его состав входят все необходимые организму вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные соли), которые легко усваиваются и обеспечивают нормальное развитие организма.
- Основной белок молока—казеин. Он составляет 80 процентов общего содержания белка, 20 процентов приходится на второстепенные белки.
- Ежедневное потребление 0,5 литра цельного молока или кисломолочных продуктов покрывает около 35 процентов суточной потребности человека в животном белке. В молоке содержится много углеводов и в основном лактоза (молочный сахар), который поддерживает жизнедеятельность микрофлоры желудка.
- Основную часть минеральных элементов составляют кальций, фосфор, калий, натрий, магний. Коровье молоко содержит более 20 витаминов.
- По мнению английских медиков, каждый стакан молока, выпиваемый в возрасте до 25 лет, положительно сказывается на плотности костной массы в течение всей последующей жизни.



## \* С чем сочетаются кисломолочные продукты?

\* Кусочки фруктов и ягоды станут прекрасным дополнением к йогурту и творогу. Хотя цельные фрукты тоже можно сочетать с кисломолочными продуктами за один прием пищи — так повышается пищевая ценность трапезы и улучшается ее усвоение. Традиционно совмещаются кисломолочка и утренние каши или гарниры из круп. Неплохим полдником или завтраком становится кисломолочный напиток с булочкой или печеньем. Это сочетание углеводов и белков вместе с достаточным количеством жидкости дает чувство насыщения при относительно невысокой калорийности.



Однако не стоит смешивать кисломолочные продукты и водянистые овощи (помидоры, огурцы). Мясные или рыбные блюда — не лучшая компания для творога, кефира и йогурта из-за того, что в каждом продукте содержится слишком много белков. Белковый переизбыток в детском питании, как известно, несколько замедляет процесс пищеварения.



## \* Когда кисломолочные продукты причиняют вред?

\* На самом деле, противопоказаний для кисломолочных продуктов в меню крайне мало. Это тяжелые заболевания почек, нарушения обмена кальция и фосфора, а также аллергия на коровий белок. В последнем случае под запретом обычно оказываются творог, сливки и сыр. Зато кефир, йогурт и ряженка имеют в своем составе частично расщепленные белки, благодаря чему многие малыши-аллергики могут время от времени употреблять их.

## \* Охотиться ли за продуктами с «полезными бактериями»?

\* Заботливые родители часто задаются вопросом, надо ли покупать для своего чада кефир, йогурты и творожки с содержанием лакто- и бифидобактерий.

\* Пребиотиками называют как раз полезные микроорганизмы — бифидо- и лактобактерии, — которые изначально должны содержаться в любом кисломолочном продукте. Если говорить о напитках с магазинной полки, то больше всего пребиотиков вы найдете в биокефире, ацидофилине и бифилине.



## \* Можно ли покупать ребенку сладкие творожки и йогурты?

- \* Любой продуктовый супермаркет изобилует кисломолочными десертами, которые, как правило, очень нравятся детям. Но приносят ли они пользу? Прежде всего, родители должны понимать, что такие продукты не подходят для питания малышей до 3 лет, если на упаковке не указано обратное. Фруктовый наполнитель сам по себе не вреден, но обычно с ним рука об руку идут консерванты, загустители и стабилизаторы. Они позволяют продуктам долго храниться, но делают их «пустыми» — то есть не оставляют место витаминам и полезным микроорганизмам. Поэтому предпочтение рекомендуется отдавать натуральным кисломолочным продуктам без сахара.



## \* Подходит ли ребенку домашний йогурт и творог?

- \* Домашние кисломолочные продукты — пожалуй, лучший выбор для ребенка старше 1 года. Сегодня их приготовление «вручную» уже не кажется фантастическим подвигом, ведь теперь мы можем пользоваться йогуртницами, мультиварками и пароварками.
- \* Не составляет проблем и покупка сухих заквасок — они есть как в аптеках, так и в магазинах. Впрочем, закваской может служить детский йогурт или кефир с молочной кухни. Именно свежая кисломолочка домашнего приготовления максимально насыщена лакто- и бифидобактериями, а также кальцием, фосфором, витаминами группы B и D.

\*

# Спасибо за внимание!!!

