МОУ СОШ п.Поливаново МО «Барышский район» Дошкольная группа «Сказка»

Питание дошкольников

Воспитатель Львова Т.А.



Питание дошкольников

- **Содержание:**
- **Белки**
- **Жиры**
- **Углеводы**
- **Минеральные соли и микроэлементы**
- **Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных микро- и макроэлементах**
- **Витамины**
- **Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных витаминах**
- **Рацион**
- **Организация питания. Режим. Примерное меню**
- **Не рекомендуется!**



Организация питания

- *Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, 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.*

Основные принципы

- Для этого важно соблюдать несколько **основных принципов** питания:
- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.
- Рассмотрим эти принципы подробнее.

Здоровое питание:



- Разнообразное
- Регулярное
- Умеренное



Энергетическая "емкость"

- **Энергетическая "емкость"** пищи измеряется в калориях. Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

Энергетическая "емкость" пищи измеряется в калориях

	3 года	4 - 6 лет	7 лет
Энергия, ккал	1540	1970	2350
Белки, г	53	68	77
Жиры, г	53	68	79
Углеводы, г	212	272	335

Белки

- Источниками белка являются **мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки).** Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но снижает устойчивость к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников.
- Для того, чтобы белки хорошо усваивались и наиболее полно использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное количество белков, но и правильное соотношение их с количеством углеводов и жиров. Наиболее благоприятным сочетанием является 1 г белка на 1 г жира и 4 г углеводов.

витамины



A

B

C

D

Витамин - А





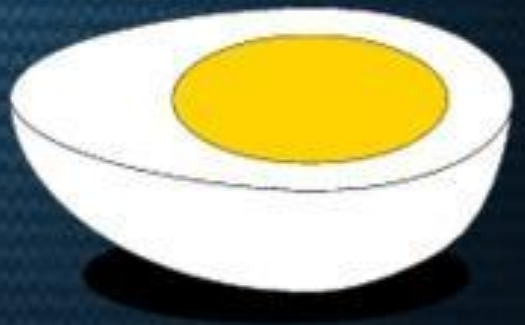


















Витамин А играет важную роль в формировании костей и зубов.









Витамин В













Витамин В улучшает зрение, снимает усталость с глаз

















Витамин С



Апельсины и другие фрукты содержат много витамина С, помогающего не болеть и быстрее выздоравливать







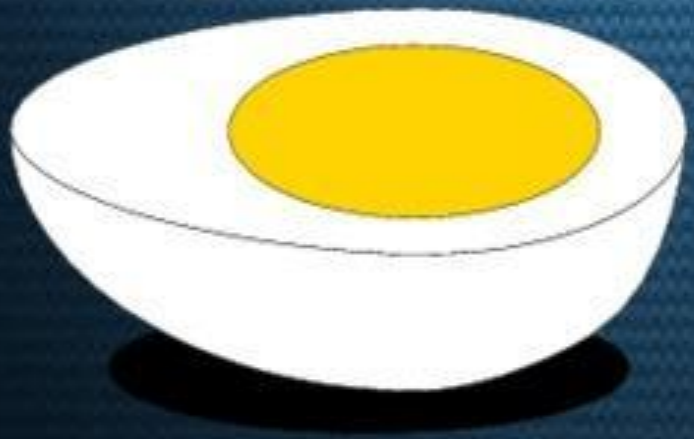




Витамин D







Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.

Искусственные витамины











