

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 4 «Теремок»
МО «Томаринский городской округ»
Сахалинской области**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

**Выполнила: методист МБДОУ
детский сад № 4 «Теремок»
с.Красногорск
Ерина Елена Валерьевна**

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ:

- ❖ Оно должно иметь необходимое ребенку количество энергии для психической, двигательной и прочей активности;
- ❖ Рацион должен быть сбалансированным, т.е. включать пищевые вещества всех типов;
- ❖ Разнообразие – одно из условий сбалансированности. Сюда входит учет индивидуальных особенностей детей и возможная непереносимость некоторых продуктов



УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



- а) Наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- б) Здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;
- в) Рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ РАЦИОНА РЕБЕНКА:

1) **МЯСО** – нежирная говядина, телятина, мясо птицы – содержатся белки, железо, ряд витаминов, поэтому их желательно применять в питании.

2) **ФРУКТЫ, ОВОЩИ, СОКИ** – включают углеводы (сахара), витамины микроэлементы, клетчатку, пектин, пищевые волокна.

3) **РЫБА** – треска, судак, минтай, хек, а так же другие нежирные сорта.

4) **ХЛЕБ**, растительные и животные жиры, макароны, крупы, а особенно овсянка и гречка.

5) **МОЛОКО** и молочные продукты являются источником легкоусвояемого кальция, витамина В2.



ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

При дефиците витамина В мышцы плохо сокращаются, у ребёнка снижен тонус мышц (так называемый симптом «вялых плеч»), снижен тонус брюшных мышц, следовательно, нарушено дыхание.



Дефицит витамина С нарушает белковый обмен в мышцах и. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина D ведёт к рахиту.

Дефицит кальция и магния понижает сохранную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

ОТ ЧЕГО ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ДОШКОЛЬНИКАМ

Название продукта	Запрещенные добавки
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
«АКТИВИЯ» (с добавлением фруктов или злаков)	Загуститель Е 1442
«РАСТИШКА ЙОГУРТ С ФРУКТОВЫМ ПОРЕ»	Загуститель Е 1442, красители
«ДАНИССИМО»	Загуститель Е 1442,, регуляторы кислотности
ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ ОТ КОМПАНИИ СОСА-COLA	
«ЛИМОНАД» (Грейтли)	аспартам Е 951
«МАЛИНА» (Салют – кола)	аспартам Е 951
«БАРБАРИС» (Ассорти)	Аспартам (синтетический сахарозаменитель) Е 951
ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ (ОСОБЕННО ИМПОРТНОГО ПРОИЗВОДСТВА)	
«DIROL»	Е 414, антиоксидант (замедлитель окислительного процесса) Е 330
«ORBIT»	сорбит Е 420, мультит Е 965 (пеногаситель-антифламинг)
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
КОЛБАСА «КИЕВСКИЙ СЕРВЕЛАТ»	Консервант нитрит натрия Е 250
КОЛБАСА «ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ»	Консервант -фиксатор, нитрит натрия (краситель, приправа, консервант) Е 250
БЕКОН, СОЛОНИНА, СОСИСКИ, ВЕТЧИНА	нитрит натрия Е 250
КОПЧЕНОЕ МЯСО И РЫБА	нитрит натрия Е 250
ШОКОЛАД	
«СЛАДКО», ALPEN GOLD	Стабилизаторы Е 476
«НЕСКВИК»	Стабилизаторы Е 476 и Е 124

МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!



*Жизнь
за здоровье!*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!