

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРАВИЛА ПИТАНИЯ»



Подготовил воспитатель:
Реботунова А.А.

г. Санкт-Петербург
2014г.

Здоровое питание – это полноценное питание, не наносящее вред человеческому организму.



*«Человек
рождается
здоровым, а все
его болезни
приходят к нему
через рот с
пищей».*

Гиппократ



ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ.
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.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

«Организм работает, как часы».

Не зря наши предки придумывали пословицы и поговорки. А ведь в них заложен истинный смысл. Все процессы внутри человеческого организма, -дыхание, сердце биение, пищеварение-носят ритмичный характер, поэтому потребность в регулярном приеме пищи является законной нормой нашего организма, а не прихотью диетологов.

Правильная организация режима питания ребенка., создаст правильные привычки у него в будущем, и благоприятно отразится на его здоровье. Ведь не регулярное питание создаст дополнительную нагрузку и благоприятную почву для различного рода нарушений.



ДОСТАТОЧНОСТЬ ПИТАНИЯ

**«Я ем для того чтобы жить, другие живут для того, чтобы есть»
Сократ.**

Формула достаточного питания предельно проста: количество энергии, поступающей в организм с пищей, равна количеству энергии, затраченной человеком.

Уровень энергозатрат организма ребенка достаточно высок, ведь его организм постоянно находится в фазе активного роста! Но потребности в энергии пищевых веществ у детей не всегда одинаковы и зависят от целого ряда условий: пола и возраста ребенка, условий жизни, вида деятельности, состоянии здоровья, времени года.

Чем грозит переедание и недоедание?

Переедание	Недоедание
Снижение физической активности	Нарушение обмена веществ
Развитие хронических заболеваний: диабет, артроз, болезни гипертонической системы и т.д.	Снижение иммунитета, развитие хронических заболеваний: авитаминозы, заболевание щитовидной железы. Остеопороз и т.д.

УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРИЕМА ПИЩИ

«Когда я ем — я глух и нем»

Еда должна приносить радость! Кроме своей прямой роли- поставщика калорий,-еда также служит важным источником положительных эмоций. Еще: удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Все негативные эмоции должны быть забыты, а за столом должны царить мир и покой. Объект семейной любви-телевизор, лучше оставить на послеобеденный отдых.

Пусть у ребенка с самого раннего детства сформируется представление: семейный стол-это место, где всем уютно, тепло и, конечно, вкусно!!!



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

«Чистота-залог здоровья»

Но, к сожалению знать это - не значит всегда выполнять... А ведь соблюдение элементарных правил гигиены может уберечь от множества заболеваний желудочно-кишечного тракта, в число которых входит наиболее опасное- гепатит.

Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в хорошем состоянии и следуя тем, же самым привычкам, которым хотите научить ребенка.

Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь.

Научите вашего ребенка:

- Соблюдать правила личной гигиены;
- Различать свежие и не свежие продукты;
- Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами;



РАЗНООБРАЗИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

«Я-то, что я ем».

В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты (за исключением материнского молока для новорожденных). Белки, жиры, углеводы, витамины, вода — из них состоит наше тело, из них состоит и наша пища. Но как разнообразить питание? Это зависит от сезона года, от имеющихся возможностей и желания родителей.



ВИТАМИНЫ



ВИТАМИНЫ



Витамин D (кальциферолы)

- Витамины группы D образуются под действием ультрафиолета в тканях животных и растений из стерина.
- Основная функция витамина D - обеспечение нормального роста и развития костей, предупреждение рахита и остеопороза.
- Дополнительными пищевыми источниками витамина D являются молочные продукты, рыбий жир, яичный желток.



ЧЕМ ГРОЗИТ НЕДОСТАТОК В ВИТАМИНАХ?

- ❑ Недостаток витамина А: «куриная слепота», сухость кожи, дегенерация слизистых оболочек;
- ❑ Недостаток витамина В1: поражение нервной системы, сердечная недостаточность, боль в мышцах, отеки, у детей – замедление роста;
- ❑ Недостаток витамина В3: пеллагра, сыпь, фотодерматит, диарея;
- ❑ Недостаток витамина В6: диарея, анемия, раздражительность и депрессия, дерматиты



- ❑ Недостаток витамина С: цинга, анемия, сердечная недостаточность, долго не заживают раны;
- ❑ Недостаток витамина D: рахит;
- ❑ Недостаток витамина Е: нарушение всасывания жиров, анемия, атрофия мышц;
- ❑ Недостаток витамина К: плохая свертываемость крови (что может привести к внутренним кровотечениям)



ГРУППЫ ПРОДУКТОВ



ФРУКТЫ



ОВОЩИ



МОЛОЧНЫ
Е
ПРОДУКТЫ
МЯСО И
РЫБА



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



ДЕТИ ЕДЯТ ГЛАЗАМИ!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!