

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.



7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.
8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

ДА, ХЛОПОТНО ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, НО ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО. А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ. ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



10 самых антиоксидантных продуктов (очищают организм от токсинов)



Самые вредные продукты



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

- В день полезно съедать **НЕ МЕНЕЕ 400 г** свежих фруктов и овощей (картофель не считается).
- В год – **150 кг**.
- Овощи и фрукты: в салате, винегрете, овощном гарнире, соке или в свежем виде.
- В свежем виде овощи и фрукты можно употреблять на второй завтрак или полдник, а также в качестве перекусов.
- Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зеленые, желтые, красные, белые, оранжевые. Каждый из этих цветов – уникальное сочетание витаминов.
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные фрукты и овощи.
- ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ:** попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время.
- Представьте, что у вашего желудка есть «часы». Если в привычное время в желудок не попадет еда, он начинает вырабатывать пищеварительные соки и переваривать собственные стенки.



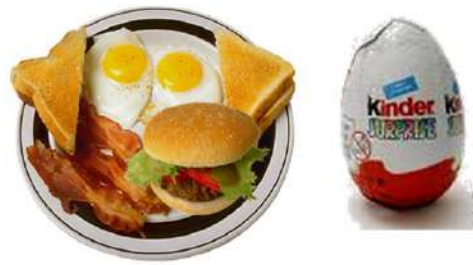
БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

- Не ешьте на бегу – пищу нужно пережевывать тщательно.
- Не стоит перекусывать во время игры или перед телевизором – можно съесть больше, чем нужно.
- Фаст-фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Через полчаса опять хочется есть.
- Сладости и фаст-фуд очень калорийны.
- В фаст-фуде много соли и жира.
- Не «кусочничайте» сладостями и сдобными булочками – они бедны витаминами и другими питательными веществами.





«Помни всюду и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда -
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ
ЕДА ПОЛЕЗНА?**
«Лакомств много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



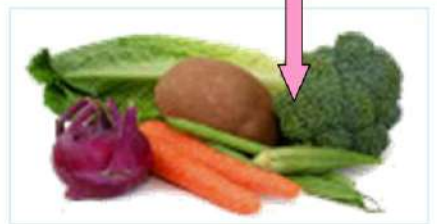
Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



Неполезные продукты: чипсы, пельмени, фаста, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

Какое питание правильное?

**РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ**



**ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЯХ**



Для того, чтобы всегда оставаться здоровым сильным тебе необходимо правильно питаться. В свой дневной рацион постарайся включать только «здоровые» продукты.



Тарелка здоровья — это очень простой способ запомнить правильное соотношение продуктов в здоровом рационе, чтобы затем руководствоваться этим в любом месте в любое время.



Автор: Броницкая Юлия Алексеевна
МОУ ДОД Центра детского творчества
Творческое объединение «Гармония»
г. Волгодонск

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!*



Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей.

Соблюдение оптимального режима питания, способствует наилучшему усвоению пищи. Наиболее обоснованным для детей школьного возраста является режим четырех- или пятиразового питания. Приёмы пищи должны быть через каждые 3,5-4 часа.



Пищевой рацион по энергетической ценности должен соответствовать энергозатратам.

Пища – это энергетический и строительный материал для детского организма. Энергию дают жиры и углеводы, белки выполняют строительную функцию.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем. Все это требует поступления в организм достаточного количества и оптимального соотношения белков, жиров, углеводов. На каждый грамм белка должно приходиться 1г жира и 4г углеводов. Удельный вес животного белка в суточном рационе школьника должен составлять 60 % общего количества белка.

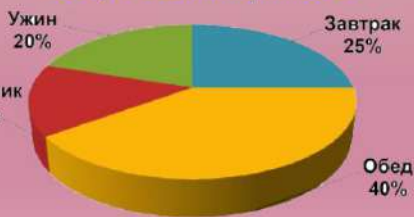
В поддержании здоровья детей важную роль играют витамины и минеральные вещества.

Пищевые продукты должны быть доброкачественными, сочетаемыми, при этом пища должна быть разнообразной и полезной, иметь привлекательный внешний вид.

Сбалансированное, рациональное питание школьников является залогом здоровья и нормального развития детей, а также высокой учебной работоспособности.

Режим питания 4 - 5 разовый

% от суточной калорийности



ВИТАМИНЫ		
РОСТ ↓ КРЕПКИЕ ЗУБЫ	СИЛА ↓ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	БОДРОСТЬ ↓ НЕТ ПРОСТУДЕ

К чему приводит недостаток витаминов?

Гиповитаминоз — заболевание, возникающее при неполном удовлетворении потребностей организма в витаминах.

При гиповитаминозе появляется раздражительность, повышенная утомляемость, снижается внимание, ухудшается аппетит, нарушается сон.

Авитаминоз — тяжелая форма витаминной недостаточности, развивающаяся при длительном отсутствии витаминов в пище или нарушении их усвоения, что приводит к нарушению многих обменных процессов.

Симптомы авитаминоза:

- бледная вялая кожа склонна к сухости и раздражению, потрескавшиеся уголки губ;
- безжизненные сухие волосы с тенденцией к сечению и выпадению;
- снижение аппетита; нарушение сна;
- кровоточащие при чистке зубов десны;
- частые простуды с трудным и долгим восстановлением;
- постоянное чувство усталости, апатии, раздражения, нарушение мыслительных процессов;
- нарушение зрения.



Название	Функция
A	витамин роста и зрения.
B1	способствует росту, помогает в переваривании пищи, улучшает умственные способности, помогает при укачивании, уменьшает зубную боль.
B6	способствует усвоению белка и жира, помогает предотвратить различные нервные и кожные расстройства, уменьшает судороги мышц, онемение рук.
B12	предотвращает появление анемии (малокровия). У детей способствует росту и улучшению аппетита, увеличивает энергию, снижает раздражительность, улучшает концентрацию памяти и равновесия.
C	аскорбиновая кислота, верный помощник в борьбе с болезнями. Он заживляет раны, переломы, и побеждает цингу. Предохраняет от многих вирусных заболеваний.
D	стимулирует рост костей, предотвращает развитие рахита.
E	уменьшает действие вредной радиации на кожу и весь организм в целом. Спортсменам помогает наращивать мускулы, замедляет старение клеток
H	отвечает за внешний вид нашей кожи, помогает предохранить волосы от седины, облегчает боли в мышцах.

Витамины круглый год



Как видите, все эти советы достаточно просты. Попробуйте их применять и вы почувствуете улучшения самочувствия и настроения.



И еще один хороший совет: начните заниматься спортом!



Буклет выполнили учащиеся 6 «Е» класса:
Шерова Орузгул и Краснов Кирилл
в программе "Векторный графический редактор CorelDraw"
Руководитель проекта - учитель информатики и ИКТ:
Гаврюшина В. А.

ГБОУ школа № 902 "ДИАЛОГ"
ЮАО Бирюлево Восточное г. Москва

2017 г.

5

ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Здоровое питание - залог и фундамент здорового организма. Существует множество принципов и правил здорового питания. Мы решили выделить 5 основных самых эффективных принципов здорового питания, которые достаточно легко внедрить в свою повседневную жизнь

1 Принцип

Скажите «НЕТ» голоду

Никогда не голодайте. Голод притупляет нашу чувствительность и разборчивость, и мы начинаем есть все подряд: чипсы, бутерброды, конфеты и другую не полезную и калорийную пищу.



2 Принцип

Полезные ПЕРЕКУСЫ

Перекусывайте полезными продуктами: фруктами - яблоками, бананами, киви, а так же молочными продуктами - йогуртом, кефиром, творогом.



3 Принцип

ЗАВТРАКАЙТЕ

Завтрак - главный прием пищи, дает заряд на весь день.
Золотое правило здорового питания:

**Завтрак съешь сам.
Обедом поделись с другом.
Ужин отдай врагу.**



4 Принцип

Пейте ВОДУ

Вода - самое главное вещество в организме человека.
На 70% человек состоит из воды.
Иногда чувство голода можно перепутать с жаждой. Пейте воду!



5 Принцип

Любимая ЕДА

Не всегда любимая еда бывает полезной. Существует одна хитрость: съешьте любимое блюдо после основного приема пищи.



Правила хорошего тона за столом

Приборы на стол ставит по числу обедющих. Сидеть за столом нужно прямо, но не слишком далеко, во время еды следует чуть наклониться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол.

Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками.

Нельзя размазывать еду по тарелке, катать хлебные шарики, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы.

Не стоит тянуться за едой через весь стол.

Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом.



После супа нужно наклонить тарелку немного от себя. Последнюю ложку супа можно не додать.



Правила хорошего питания

1. Перед едой нужно мыть руки, чтобы не занести инфекцию.

2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.

3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.

4. Хорошо пережевывать – значит опускать кусе пищи, это помогает лучшему перевариванию.

5. Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.

6. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помочь мышцам.

7. После еды нужно почистить зубы или прополоскать полость рта водой, чтобы зубы были чистыми и здоровыми.

8. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детского сада комбинированного вида № 3 «Солнышко»

ВИТАМИНЫ, полезные продукты и здоровый организм



Группа «Сказка»
воспитатели: Полякова Е.А.,
Евдокимова О.И.



Здоровое питание с детства

Здоровое питание является залогом здоровья ребёнка. Предлагая ребёнку сбалансированное меню, богатое всеми необходимыми для роста ребёнка пищевыми веществами, включая витамины и минералы, Вы заботитесь о его здоровье сейчас, и закладываете основу здорового образа жизни в будущем.

Сколько и каких продуктов необходимо употреблять ребёнку



Ежедневно дошкольник должен получить примерно:

- 150-200 г картофеля
- 200-250 г других овощей (салат, капуста, огурцы, помидоры, зелень)
- 5-15 г сметаны
- 200-300 г фруктов и ягод, а также соки, лучше с мякотью
- 20-30 г сливочного масла
- 8-10 г растительного масла

ИТОГО: примерно 1,5 кг еды



Пример дневного меню для ребёнка 4–6 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
Завтрак	
Каша овсяная молочная со слив.маслом	200+5
Творожная запеканка	70
Чай с молоком	180
Второй завтрак	
Свежие фрукты	100
Обед	
Суп овощной со сметаной	250 + 5
Котлеты мясные паровые	90
Вермишель отварная	130
Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	50 + 5
Компот из свежих яблок	150
Полдник	
Молоко (2,5% или 3,2% жирности)	200
Булочка сдобная	50
Ужин	
Рыба отварная	80
Пюре картофельное	160 + 3
Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	60 + 5
Чай с сахаром	180
Перед сном	
Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	180
На весь день	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	110



Питание детей дошкольного возраста

Министерство здравоохранения Кировской области



Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»

Основные принципы здорового питания:

“ Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.

“ Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

“ Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

“ Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный жир на растительный.

“ Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

“ Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.



Информация :

Памятка для родителей:

1. Проводите беседы со своими детьми.
2. Убеждайте их что нужно питаться в школьной столовой.
3. Нельзя питаться кириешками, чипсами, соками.
4. Надо употреблять здоровую пищу, содержащую витамины.



На меня напал гастрит.
Говорит, держись, бандит
Будешь «колу», «спрайты» пить
Будешь ты со мной дружить.
Говорят, батончик дарит
Насладенье райское.
Много раз бывал в раю –
Зуб лечу, лекарство пью.
Принимая витамины, знай,
Они полезны.
Те, кто их не принимает,
Бледные, болезные!

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Чтобы вырасти ты мог
В пище должен быть белок
Он в яйце, конечно есть
В твороге его не счесть,
В молоке и мясе тоже
Есть он, и тебе поможет.



Вредная пища



«Ты лучше голодай, чем что попало есть...» Омар Хайям, должно быть, и не догадывался, насколько точно его слова попадут в цель спустя девять столетий. Сегодня, наряду с голодом в некоторых регионах планеты и нехваткой питьевой воды, человечество в буквальном смысле слова погибает от другой, совсем противоположной проблемы. Мы слишком много едим. При этом наша еда оставляет желать много лучшего, несмотря на привлекательный внешний вид и немалую цену.

Полезная пища



Пересмотри свой рацион. Какую часть всей еды занимает главная еда (которая приносит организму натуральные витамины и микроэлементы) — овощи, фрукты, орехи? А какую часть занимает еда, которая не только не имеет никакой ценности, а наоборот вредит тебе (и употребляешь ты её не от того, что организму этой еды не хватает и тебе хочется её съесть, а от того, что эта еда уже стала привычной для тебя).

10 самых полезных продуктов питания:

- брокколи**
- картофель**
- листья салата**
- семга**
- яйца**
- овсянка**
- лимон**
- миндаль**
- клубника**
- минеральная вода**

Правильное питание и питьевой режим

Для подростков наиболее рациональным считается четырехразовое или пятиразовое питание.

Террораз и между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.

Одну-две раза в день необходимо есть порционные блюда (каши, суп, салат).

употреблять пищу небольшими порциями 3-4 раза в день.



Питьевой режим

Важной составляющей рациона человека является вода. В ней состоит большая часть нашего организма.

Требность в воде в сутки составляет 1,5-2,5 л. При ее недостатке человек ощущает жажду, что со временем приводит

- 1) Жиры, масла, сладости, соевые;
- 2) Молочные изделия, сыры / творог, птица, рыба;
- 3) Овощи / фрукты;
- 4) Мучные изделия, картофель, крупы;
- 5) Жидкости.

Как правильно распределять пищу по калорийности в протяжении дня:

Первый завтрак – 20-25% суточного запаса;
 Второй завтрак – 10%;
 Обед – 40%;
 Полдник – 5-10%;

- * Потребность в воде у подростков больше чем у взрослых;
- * Во время интенсивных занятий требуется больше воды и средняя норма 1 литр каждые 40 минут;
- * Пить нужно за полчаса до еды или через два часа после нее.



Правильное питание ребенка — здорово и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого — правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:

Правило 1

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.



Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — 4–5 раз в день. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежутки между ними составляли не более 4,5 часов.

Перекус — за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.



Правило 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.

