

*«Основы рационального питания детей
раннего возраста»*

Презентацию подготовила воспитатель
Аликина Екатерина Сергеевна

Питание и его роль для роста и развития детского организма.

- ▶ ПИТАНИЕ - один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и гармоничное развитие.
- ▶ Рациональное питание воздействует также на развитие мозга, интеллекта ребёнка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечивается высокий уровень его иммунологической реактивности, осуществляется профилактика заболеваемости, снижение детской смертности.



- ▶ Особенно велика роль питания в раннем возрасте, когда у ребёнка происходят интенсивный процесс роста, дальнейшее совершенствование функций многих органов и систем, усиленный процесс обмена веществ, развивается моторная функция.
- ▶ Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, воды - в оптимальных соотношениях, что обеспечивает правильное разносторонне развитие детей.
- ▶ Для удовлетворения потребностей детей в основных пищевых веществах, витаминах и минеральных солях важно предусмотреть количество продуктов, учесть их качество и полезность для детского организма и определить оптимальное соотношение в суточном рационе.

Основные группы продуктов питания.

► Молоко и молочные продукты

Источники полноценного белка. Жиры коровьего молока легко усваиваются. Богато молоко молочным сахаром - лактозой, минеральными солями, особенно кальцием и фосфором.

Кисломолочные продукты, особенно кефир, легко усваиваются, повышают аппетит, нормализуют функцию кишечника ребенка.

Очень ценным продуктом в детском питании является творог, богатый белками и кальцием.

Для детей рекомендуются неострые сорта сыра.

Сметана богата жиром, используется для заправки супов и салатов, сливки - для каш и овощных блюд.



► Мясо и мясные продукты.

Белки мяса содержат необходимые для детского организма питательные вещества, соли, витамины группы В.

Наиболее полезны нежирная говядина, телятина, куры, цыплята, мясо кролика.



► Рыба и рыбные продукты

не менее полезны, чем мясо. Рыба легко переваривается и хорошо усваивается. Она содержит рыбий жир, витамины А, D и др. Однако рыбий жир в больших количествах плохо переносится детьми, поэтому лучше использовать в пищу филе нежирных сортов рыб (треска, хек, морской окунь).



► Яйца.

Яйца - ценный продукт по составу белка и жира. Яйца содержат все вещества , необходимые для нормального развития организма. Среднесуточная норма яиц для детей от 2 до 3-х лет - 1/2 яйца(25гр.)



► Хлеб и хлебобулочные изделия.

Хлеб и хлебобулочные изделия используются в питании ребенка ежедневно. Они богаты углеводами и растительными белками, витаминами группы В. Детям дают как пшеничный, так и ржаной хлеб, который содержит много клетчатки, способствующей нормальному пищеварению.



► **Крупы, бобовые и макаронные изделия.**

Крупы, бобовые и макаронные изделия имеют большое значение в питании. В них содержатся крахмал (до 72 %), белки, особенно в бобовых (до 20 %), богаты они и витаминами группы В и РР.

За счет большого содержания крахмала блюда из круп, бобовых и макаронных изделий высококалорийны. Белки круп неполноценны, однако соединение их с другими продуктами (молоком, творогом, мясом) значительно повышает их ценность.



► **Овощи, фрукты, зелень и ягоды.**

Овощи, фрукты, зелень и ягоды - источник легкоусвояемых углеводов, содержат витамины, минеральные соли, органические кислоты, ароматические и дубильные вещества. В них есть клетчатка и пектиновые вещества. Пектины оказывают оздоравливающее действие на кишечник, задерживают развитие гнилостных процессов, обладают способностью обезвреживать токсические вещества, которые образуются в кишечнике.



Вывод

- ▶ Рациональное питание - это вкусное, полезное, разнообразное питание, позволяющее получать от пищи не только удовольствие, но и пользу.
- ▶ Рациональное питание - залог здоровья наших детей!



Спасибо за внимание!