

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



Е. И. ГУМЕНЮК, Н. А. СЛИСЕНКО

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



ДЕТСТВО-ПРЕСС

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание — это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.

Действительно, мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро и без труда приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень важно вовремя обратиться к рациональному питанию, тем более если вы — родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребенка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая особое внимание на подготовку мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок, к изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

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.
5. Удовольствие от процесса еды.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, — дыхание, бие-ние сердца, работа пищеварительной системы и т. п. — носят ритмичный характер. Поэтому потребность в регулярном приеме пищи является законной нормой нашего организма, а не прихотью диетологов.

Режим питания важен в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей и подростков. В это время происходит активный рост и созревание организ-ма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и благоприятную по-чву для возникновения различного рода нарушений как физического, так и психи-ческого здоровья.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пи-щеварения в течение дня, вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте, учитывая особенности пищеварительной системы детей, предусматривается 4—5 приемов пищи через каждые 3—4 часа. Позже можно ограничиться четырьмя при-емами пищи в день.

