

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



Е. И. ГУМЕНЮК, Н. А. СЛИСЕНКО

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



ДЕТСТВО-ПРЕСС

## ДОСТАТОЧНОСТЬ ПИТАНИЯ

Формула достаточного питания предельно проста:

**количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной человеком (энергозатраты организма).**

Уровень энергозатрат ребенка достаточно высок, ведь его организм постоянно находится в фазе 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, состояния здоровья, времени года...

Поэтому рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников, питание во время болезни — от питания в обычное время, летний стол — от зимнего стола и т. д.

## ЧЕМ ГРОЗЯТ ПЕРЕЕДАНИЕ И НЕДОЕДАНИЕ?

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

Как остановить сладкоежку? Попробуйте переложить на самого ребенка функции контроля (придумайте для этого занимательную и интересную игру). Практика показывает, что ребенок в роли контролера самого себя очень успешно справляется с поставленной перед ним задачей.



## ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

«Чистота — залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» — знакомые призывы. Но, к сожалению, знать — не значит всегда выполнять... А ведь соблюдение самых элементарных правил гигиены сможет уберечь от множества заболеваний желудочно-кишечного тракта, в число которых входит наиболее опасное — гепатит!

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

Как всем нам известно, лучшим средством от микробов является регулярное мытье рук. Научите вашего малыша мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой. Также научите его делать это, если он чихает или кашляет, или после того, как он поиграет с животными. Достаточно всего двадцати секунд, чтобы помыть руки (в том числе и между пальцами) теплой водой и мылом и избавиться от микробов.

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

Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребенка:

- соблюдать правила личной гигиены;
- различать свежие и несвежие продукты;
- осторожно обращаться с неизвестными продуктами.



## ЕДА В УДОВОЛЬСТВИЕ

Еда должна приносить радость! Кроме своей прямой роли — поставщика калорий, — еда также служит важным источником положительных эмоций. Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта, умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т. д.

Замечено, что больше всего наслаждения получают не обжоры, а гурманы: те, для кого еда — приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомиться с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

И еще: удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать любого рода проблемы и особенно проблемы семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, а за столом должны царить мир и покой. В крайнем случае всегда уместно вспомнить хрестоматийное: «Когда я ем — я глух и нем» и «Лучше молчать, чем говорить». Последнее касается также и такого объекта семейной любви, как телевизор. Его лучше оставить на послеобеденный отдых, время же обеда лучше посвятить еде и своей любимой семье.

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

