

# Консультация для родителей



## «Организация питания детей в ДОУ»

### Яйца

Содержат 12 основных витаминов, в т. ч. А, Е, D, В<sub>12</sub>, а также 96% необходимых минералов, фолиевую кислоту и незаменимые аминокислоты. В составе яиц можно найти практически все макро- и микроэлементы периодической системы Менделеева

### Мясо и мясопродукты

Высокое содержание полноценного животного белка, витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и железа

### Хлеб и хлебобулочная продукция, крупы, макаронные изделия

Источники углеводов, некоторых витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР), минеральных элементов (магния, железа, селена), богаты растительными волокнами, необходимыми для нормальной работы кишечника и желчевыводительной системы

### Пищевые жиры

(растительные и животные) Обладают высокой энергетической ценностью. Содержат жирорастворимые витамины А и D, ПНЖК

### Молоко

**и молочные продукты**  
Содержат высококачественные молочные белки, жиры, витамины А, В<sub>2</sub> и другие, кальций, который необходим для роста и укрепления костей ребенка

### Рыба и рыбопродукты

Важнейший источник высококачественного легкоусвояемого белка, макро- и микроэлементов (фосфора, кальция, магния, йода, фтора и др.), незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в т. ч. омега-3

### Овощи и фрукты

Источники витаминов, в особенности А, С, К, Р, ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения. Наиболее полезны в свежем виде, т. к. любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь витамина С



## ЗНАЧЕНИЕ И СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



**МОЛОКО** - легко усваивается детским организмом, содержит все необходимые витамины.



**ЯЙЦА** - богаты витаминами и минеральными веществами, особенно желток - витамином D, кальций, фосфор.



**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО** - 75% полноценного жира, незначительное количество белков.



**МЯСО** - полноценный продукт. Содержит животные белки, соли, фосфор, калий, магний, особенно богато железом.



**РЫБА** - по своим достоинствам не уступает мясу. Белок рыбы легче усваивается, чем белок мяса.



**САХАР** - в состав сахара входят углеводы, 45% хорошо усваиваются организмом.



### КРУПЯНЫЕ и МУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

**МАНКА** - 100% усваивается в организме. Содержит белки, углеводы.



**ГРЕЧКА, ОВСЯННАЯ, ПЕРЛОВАЯ, ЯЧНЕВАЯ** - содержат железо, фолиевую кислоту.



**ПШЕНО** - обладает липотропным действием, препятствует отложению жира. Оказывает положительное влияние на работу печени.

## Советы родителям по организации питания детей дома:

*Во-первых, питание должно быть разнообразным.*

*Во-вторых, пища должна быть безопасной.*

*В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой.*

*В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.*

*В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.*

*В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.*

*Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не передать!*



## ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ- ЗДОРОВЬЯ НАБИРАТЬСЯ

- Только при правильном качественном питании возможно улучшить здоровье младших школьников и повысить их интеллектуальный потенциал.
- Правильное питание активизирует обмен веществ в организме, сохраняет здоровье и активность, повышает иммунную систему организма.
- Витамины и минералы, присутствующие в пищевых продуктах, необходимы организму для нормального функционирования. Свежие фрукты и овощи должны быть основополагающей частью рациона питания, поскольку являются источниками множества полезных биологически активных веществ.
- Включать в меню блюда из рыбы, т.к. рыба повышает иммунитет, дети реже болеют простудными заболеваниями.
- При построении рациона питания детей необходимо следить за правильным распределением продуктов в течение суток.





# Принципы питания дошкольников

- ❖ Исключить из рациона питания продукты и блюда, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
- ❖ Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных продуктов и блюд).
- ❖ Обеспечить санитарно-эпидемиологическую безопасность питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению и раздаче блюд.
- ❖ Принцип "щадящего питания". При приготовлении блюд должны соблюдаться щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение. При приготовлении блюд не применяется жарка

