



ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В СЕМЬЕ

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.

Что такое здоровое питание?

Это - разнообразие продуктов, сбалансированный рацион.

Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- * предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний,;
- * сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- * оставаться стройным и молодым;
- * быть физически и духовно активным.

Рекомендации родителям по питанию детей

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

Прежде всего, необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не

заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае, можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его правильному поведению за столом.

Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.

Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.

Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест.

Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.

ПИТАНИЕ ОСЕНЬЮ имеет свои особенности. Конечно, меню всегда должно быть разнообразным и сбалансированным, но именно осенью нужно обращать особенное внимание на то, чтобы организм получил достаточно витаминов и других биологически активных веществ. Ведь впереди долгая холодная зима, атаки микробов, отсутствие солнышка и стрессы – всё это требует больших затрат сил и энергии. Поэтому мы поговорим о том, какие продукты особенно нужны осенью.

Осенью человек остро нуждается не в белках и жирах, как может показаться на первый взгляд, а в сложных углеводах (или полисахаридах). Углеводы являются основными поставщиками энергии в наш организм, и их дефицит чреват нарушением обмена веществ. Сложные углеводы, в отличие от простых, усваиваются медленнее и не повышают уровень сахара в крови. А это значит, что в меню нужно обязательно добавлять злаки, овощи, фрукты и зелень. Кроме углеводов, все эти продукты содержат клетчатку, которая способствует выведению шлаков из организма.

В преддверии зимы нам важно укрепить иммунитет, иначе замучают грипп и ОРЗ. Иммунитет «живёт» в кишечнике, а это значит, что нужно уделять повышенное внимание состоянию желудочно-кишечного тракта.

Источники витамина

Чтобы пополнить организм ребенка витамином С, необходимо вводить в его рацион такие овощи, как сладкий перец, который является лидером среди овощей по содержанию этого витамина; капусту, причем совершенно не важно, свежую или квашенную; яблоки, особенно с кислинкой, также очень богаты витамином С.

Чтобы ребенок получил необходимую суточную норму витамина С, необходимо, чтобы он съел всего лишь один свежий сладкий перец или граммов 200 капустного салата. Лучше всего давать ребенку овощи в сыром виде, так как витамин С разрушается под воздействием высоких температур.

Источники витаминов А и В6

Морковь является настоящим кладом этих витаминов. Витамин А способствует укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к инфекциям. Витамин В6 также является отличным защитником иммунной системы, к тому же он играет важнейшую роль в формировании лимфоцитов (кровяных телец).

Кроме моркови, эти витамины содержат такие овощи, как картофель, капуста, бобы, фасоль, горох, зеленый лук, шпинат. Однако необходимо учесть, что витамин А лучше усваивается при помощи жиров, поэтому салаты из этих овощей лучше всего заправлять растительным маслом.

Источники витамина В1 (тиамин)

Чтобы укрепить нервную систему ребенка, а также улучшить работу его пищеварительной системы, в рационе должны присутствовать такие овощи, как горох, фасоль, помидоры, шпинат. Суточная потребность в этом витамине не такая уж и большая, всего 2-3 мг, но его отсутствие может способствовать развитию различных заболеваний.

Как готовить овощи, чтобы сохранить витамины

Чтобы сохранить питательную ценность овощей, необходимо правильно их обрабатывать и готовить. Мыть овощи нужно в холодной проточной воде. Помните, что основная часть витаминов и минералов в овощах находится под кожурой, поэтому чем тоньше вы их почистите и крупнее порежете, тем меньшие будут потери витаминов.

При необходимости отварить овощи лучше всего это делать в неочищенном виде, чтобы витамины, содержащиеся в них, меньше разрушались. А еще лучше, если вы их потушите, испечете на гриле или в духовом шкафу либо приготовите на пару. Зелень лучше всего класть уже в готовые блюда, а если все же необходимо их проварить, то не более 5 минут.



Знайте, что именно осень является самой благодатной порой для витаминизации ребенка, так как в свежих овощах самое большое содержание витаминов, а при длительном хранении, даже в самых лучших условиях, часть витаминов и минералов разрушаются. Однако овощи и фрукты необходимо давать ребенку круглый год, чтобы пополнять запасы организма полезными веществами.

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РЕБЕНКА-ДОКОЛЬНИКА

Понедельник:

Завтрак: Макароны изделия отварные с маслом
Чай с сахаром (вареньем, джемом, медом)
Печенье (хлеб пшеничный) с сливочным маслом

2 завтрак: Соки овощные, фруктовые и ягодные

Обед: Суп картофельный с бобовыми (горох)
Капуста тушеная
Тефтели рыбные тушеные
Компот из сушеных фруктов
Хлеб ржаной

Полдник: Омлет натуральный
Чай с молоком или сливками
Булочка

Ужин: Ряженка

Вторник:

Завтрак: Пудинг творожный запеченный
Какао с молоком
Хлеб пшеничный) с сыром

2 завтрак: Молоко кипяченое, печенье

Обед: Суп крестьянский с крупой
Каша рассыпчатая гречневая
Котлеты рубленые из птицы или кролика
Чай с сахаром (вареньем, джемом, медом)
Хлеб ржаной

Полдник: Рулет или запеканка картофельная с овощами
Напиток из плодов шиповника
Хлеб пшеничный

Ужин: Йогурт питьевой

Среда:

Завтрак: Каша рисовая молочная
Чай с молоком или сливками
Хлеб пшеничный с сливочным маслом

2 завтрак: Соки овощные, фруктовые и ягодные

Обед: Рассольник ленинградский (перловка)
Запеканка картофельная с мясом
Кисель из сока натурального
Хлеб ржаной

Полдник: Винегрет овощной
Сдоба обыкновенная
Чай с сахаром (вареньем, джемом, медом)

Ужин: Котлеты капустно-морковные
Компот из сушеных фруктов
Соус томатный

Четверг:

Завтрак: Каша манная молочная
Какао с молоком
Хлеб пшеничный) с сыром или повидлом

2 завтрак: Молоко кипяченое, печенье (вафли, пряники)

Обед: Салат из свеклы
Суп картофельный (пшеном)
Макаронные изделия отварные с маслом
Фрикадельки из птицы или кролика
Чай с сахаром (вареньем, джемом, медом)
Хлеб ржаной

Полдник: Омлет с морковью
Хлеб пшеничный
Компот из сушеных фруктов

Ужин: Блинчики
Чай с молоком или сливками
Варенье

Пятница:

Завтрак: Каша геркулесовая молочная
Кофейный напиток с молоком
Хлеб пшеничный) с маслом

2 завтрак: Соки овощные, фруктовые и ягодные

Обед: Борщ
Котлеты рыбные любительские
Рис отварной
Компот из сушеных фруктов
Хлеб ржаной
Соус томатный

Полдник: Каша гречневая рассыпчатая с луком и яйцом
Чай с сахаром (вареньем, джемом, медом)
Хлеб пшеничный

Ужин: Снежок

Суббота:

Завтрак: Сырники из творога
Какао с молоком
Хлеб пшеничный) с сыром

2 завтрак: Банан

Обед: Салат из консервированной кукурузы
Суп картофельный с пшеном
Голубцы ленивые
Кисель
Хлеб ржаной

Полдник: Суп молочный с макаронными изделиями
Чай с сахаром (вареньем, джемом, медом)
Печенье (вафли, пряники)

Ужин: Котлеты картофельные
Компот из сушеных фруктов
Соус томатный

Воскресение:

Завтрак: Каша молочная пшенная
Чай с молоком (сливками)
Хлеб пшеничный с маслом

2 завтрак: Груша

Обед: Щи
Пюре картофельное
Тефтели мясные
Компот из сушеных фруктов
Хлеб ржаной

Полдник: Плов из птицы
Компот из сушеных фруктов
Хлеб пшеничный

Ужин: Иммунолакт