

«Здоровое питание детей дошкольного возраста» **(консультация для родителей)**

"Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить".
Сократ

Правильная организация питания – залог здоровья ребенка. Специалистами установлено, что на каждом возрастном этапе у ребенка определенные потребности в основных пищевых веществах и энергии, обусловленные физиологическими особенностями организма. Поэтому родителям необходимо знать в каких пищевых веществах нуждается ребенок определенного возраста.

Известно, что любому организму для жизнедеятельности нужны белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Белки служат пластическим материалом, то есть входят в состав клеток, тканей, принимают активное участие в образовании ферментов, гормонов. Ценность белка определяется входящего в него аминокислот. Основное количество белка организм получает с пищей. Белки в основном содержатся в молоке, твороге, мясе, яйцах, рыбе, крупах и хлебе.

Жиры участвуют во многих жизненно важных функциях организма. Количество калорий, образующееся за счет жиров, должно составлять 40-50% от суточной калорийности рациона детей раннего возраста. Полезные жиры содержатся в мясе, авокадо, орехи, рыба.

Углеводы – главный источник энергии. Углеводы являются обязательной составной частью всех клеток и тканей, принимают участие в обмене веществ, способствуют нормальному окислению жиров и синтезов белков. Углеводы богаты клетчаткой, способствующей процессам пищеварением. Полезны углеводы содержатся в таких продуктах яблоки, груша, свекла, черная смородина, слива, абрикосы, клубника, клюква, крыжовник, персик, малина, апельсина.

Витамины в организме служат регуляторами обменных процессов, связаны с процессами роста и развития организма. Поэтому витамины должны поступать в организм с пищей.

Витамин «А» рыбий жир, абрикос, петрушка, шпинат.

Витамин «Д» селедка, лосось, масло, яйцо.

Витамин «Е» говядина, печень, молоко.

Витамин «С» овощи, фрукты, шиповник, ягоды, перец.

Минеральные вещества обязательная составная часть рациона ребенка. Они необходимы для адекватного роста и развития костной, мышечной, кроветворной и нервной тканей. При недостаточном поступлении в организм тех или иных веществ возникают тяжелые нарушения различных видах обменов. Для детей очень важны такие минеральные вещества как кальций, фосфор, железо, магний.

Вода участвует во всех обменных процессах благодаря растворению в ней многих химических веществ, транспортирует тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности. Следует помнить, что ребенок очень чувствителен как к обезвоживанию, так и к избытку воды.

Необходимое количество воды ребенку:

1-3 лет ребенку необходимо 50 миллилитров воды на 1 килограмм веса.

3-7 лет 1.2 – 1.7 литров воды в сутки.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

