

Рациональное питание является одним из основных факторов , определяющее нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Основными принципами организации рационального питания детей в дошкольных учреждениях являются обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Главным строительным материалом для растущего организма является *белок*.

Источники белка: мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты.

Жировой компонент питания состоит: из сливочного масла, сметаны, растительных жиров (подсолнечное, кукурузное масло).

Растущему организму необходимы и *углеводы*. Основными источниками углеводов должны быть: хлеб, макаронные изделия, овощи и фрукты. Овощи и фрукты особенно нужны ребёнку, так как содержат витамины, минеральные соли, пектины, клетчатку, эфирные масла, усиливающие выработку пищеварительных соков.



«ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ – НЕЗАМЕНИМЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИТАНИЯ»



*ГБОУ СОШ с.Курумоч
СП «Детский сад «Белочка»
443545 Самарская область
Волжский р-он с.Курумоч
ул. Жигулевская д.1а
Телефон: (8846) 998-91-44*

2021г

Правила хорошего питания

- Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести инфекцию.
- Завтрак должен быть обильнее, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.
- Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
- Хорошо пережёвывать – значит ощущать вкус пищи, это помогает лучшему перевариванию.
- Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приёмами пищи проходило несколько часов.
- После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.
- После еды нужно почистить зубы или прополоскать полость рта водой, чтобы зубы были чистыми и здоровыми.
- В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.

Витамины

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Витамин А

нужен для зрения
Помни истину простую-
Лучше видит тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин В

помогает работе сердца.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин Д

делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасёт от всех болезней,
Без болезней лучше жить.

Витамин С

укрепляет весь организм
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Л. Зильберг.

Семь великих и обязательных «Не»

- **Не принуждать ребёнка к еде.** Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.
- **Не навязывать.** Уговоры и убеждения – насилие в мягкой форме.
- **Не ублажать.** Еда – не средство добиться послушания и не наслаждения, она средство жить.
- **Не торопиться.** Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное, спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.
- **Не отвлекать.** Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
- **Не потакать.** Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, конфет и мороженого).
- **Не тревожиться,** поел ли ребёнок, вовремя ли и сколько.