Педагогический совет «Роль здорового питания в формировании здорового образа жизни дошкольников»

На тему ЗОЖ написано немало статей и трактатов. Каждый автор вносит свои коррективы и даёт свои рекомендации. Однако главные постулаты ЗОЖ остаются неизменными вот уже много лет.

Назовите их ещё раз. Слайд 5.

Один из них – это правильное питание. Этому и будет посвящён наш педагогический совет. А т. к. мы дошкольные работники, то и о правильном, здоровом питании мы будем говорить с точки зрения здорового питания дошкольников. Однако, чтобы учить чему-либо, проповедовать что- либо, нужно самим питаться правильно. А что значит питаться правильно, по-вашему? Слайды 6,7.

Публикация «Педагогический совет „Роль здорового питания в формировании здорового образа жизни дошкольников“» размещена в разделах

Здоровое питание, полезные и вредные продукты

ЗОЖ, здоровье. Все о здоровье для детей

Продукты питания

Работа. Педсоветы, семинары, тренинги для педагогов

Темочки

Переход к здоровому образу жизни, в первую очередь, подразумевает переход к здоровым продуктам питания. Природа создала для нас огромное количество вкусных и полезных для нашего организма продуктов. Не надо их заменять всяческими суррогатами. Еще Гиппократ говорил, что «еда должна быть нашим лекарством, а лекарство едой».

Слайд 9. Перейдём к нашей с Вами теме – питание дошкольников.

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания :

Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).

Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

Энергетическая "емкость" пищи измеряется в калориях. Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

Как Вы думаете – какие вещества белки, жиры, углеводы должны

преобладать в рационе дошкольников? Слайд 11.

Нашему организму, для его полноценного функционирования, постоянно требуются различные макро- и микроэлементы. Многие из них, являются незаменимыми. Наш организм – это высоко технологичная «химическая» лаборатория. Многие компоненты, необходимые для нормальной работы всех органов, он может синтезировать сам. Назовите их. Слайды 12,13

Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных микро- и макроэлементах. Слайды 14,15,16

Но есть такие микроэлементы, которые он сам синтезировать

не может. Назовите их.

К таким компонентам относятся, в частности, витамины.

Витамины мы получаем, в основном, с пищей. Именно поэтому, здоровое питание должно включать в себя, в обязательном порядке, необходимое количество витаминов и минералов.

Назовите витамины, которые Вы знаете?

В отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не могут служить

строительным материалом для обновления и образования тканей и

органов человеческого тела, не могут служить источником энергии. Но

они являются эффективными природными регуляторами

физиологических и биохимических процессов, обеспечивающих

протекание большинства жизненно важных функций организма, работы

его органов и систем.

Слайды с 20 по 25

Предлагаем вам ознакомиться с таблицей среднесуточной нормы

физиологической потребности организма в основных витаминах.

Слайды 26,27

Правильное питание детей должны осуществлять и родители в домашних условиях дома.

С этой целью педагоги должны грамотно и компетентно дать родителям рекомендации по питанию дошкольников.

Слайды с 28 по 36.

Рекомендации родителям по вопросу питания дошкольника.

Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи. Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

— адекватная энергетическая ценность,

— сбалансированность пищевых факторов,

— соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

В соответствии с перечисленными принципами организации питания, рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Особое место в детском питании занимают молоко и молочные продукты. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.

Фрукты, овощи, плодоовощные соки содержат углеводы (сахара, некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Однако правильного подбора продуктов недостаточно. Учитывая незрелость пищеварительных органов ребенка, продукты нуждаются в щадящей кулинарной обработке. Кроме того, необходимо стремиться к тому, чтобы готовое блюдо было красивым, вкусным и ароматным.

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Они, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный, а также сухофрукты.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше - на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания - преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период. Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты:

молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 мл,

творог - 50 г,

сметана - 10 г,

твердый сыр - 10 г,

масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды,

обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты, мясо - 120-140 г,

рыба - 80-100 г,

яйцо - 1/2-1 шт.,

сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г,

пшеничный хлеб - 80-100 г,

ржаной хлеб - 40-60 г, крупы, макаронные изделия - 60 г,

картофель - 150-200 г,

различные овощи -300 г,

фрукты и ягоды - 200 г.

На завтрак хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай, которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет, не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения. Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу, будет особенно хорошо.

Свежие фрукты идеально подходят для полдника. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов A и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения

сальмонеллезом.

Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед.

Таким образом, можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.

Что касается питьевого режима детей дошкольников. У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни много пьют жидкости. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой. Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть опасность возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

Можно предложить родителям примерное меню для детей, которое облегчит им составление рациона питания дома. Слайд 34, 35

Выводы. На самом деле, хлопотно постоянно уделять внимание питанию дошкольника, но ведь и взрослые должны питаться только здоровой пищей! Ведь это будет не только пользой для нас самих, но также будет и примером для ребенка.