

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнушка» п. Эвбекинота»


Культура питания- залог здоровья



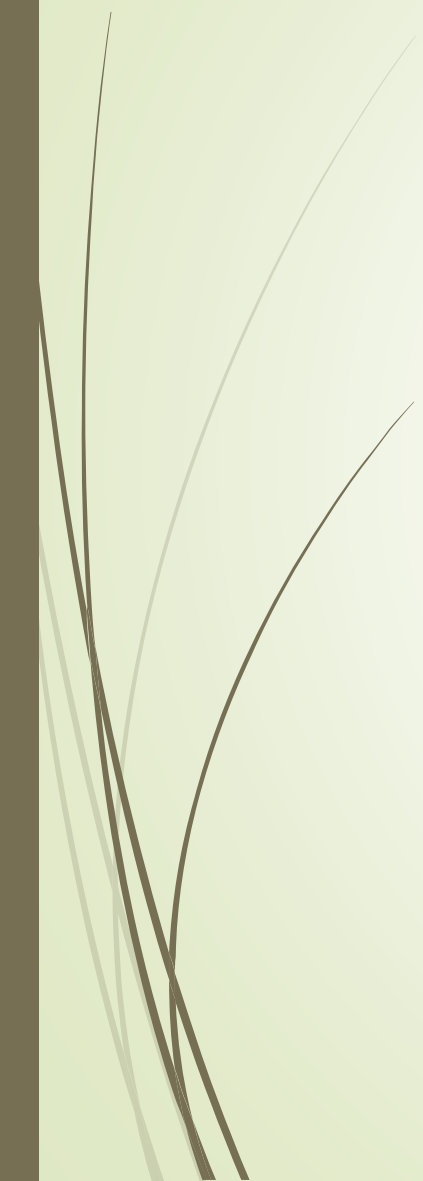

Материал подготовила:
Эттычейвуна Н.И.,
воспитатель дошкольной группы

Культура питания-залог здоровья

Правильное питание- это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием



Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно-психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно-приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

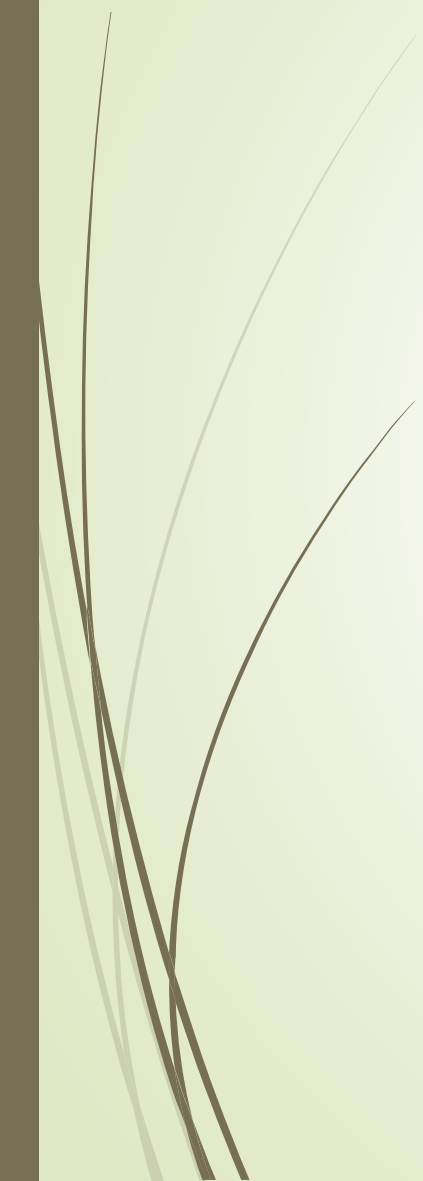


Дети в большинстве в своём находятся в дошкольных учреждениях около 10 часов и их питание, в основном обеспечивается именно детским садом. Поэтому оттого, насколько правильно организовано питание в ДООУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников. Питание в детском саду организуется на основе СанПиН 2.4.1.3049-13



Здоровое питание

Сбалансированное меню позволяет удовлетворить все энергетические потребности детского организма. Питание ребенка должно быть здоровым, важно во время вводить прикорм и избегать употребления вредных продуктов.



Какой должна быть здоровая пища?

- Вкусной
- Полезной
- Содержащей витамины и минералы
- Разнообразной
- Экологически чистой

Правила здорового питания для детей

1. Разнообразное питание
2. Приемы пищи должны быть 4-5 кратными в течение дня.
3. Ежедневно молоко и продукты.
4. Ежедневно овощи и фрукты
5. Меньше соли, майонеза, острых специй.
6. Меньше сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
7. Отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным.
8. Сбалансированный рацион питания

Полезные продукты

Рыба

Мясо
птицы

Овощи и
фрукты

Молоко и
кисломолочны
е продукты

Яйца

Витамины в нашей жизни

Слово «Витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимое. Соединив латинское слово *vita* (жизнь) с «амин», получилось слово «ВИТАМИН»

Полезные Витамины

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен – Витамин А

➤ Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен – Витамин С

➤ Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен – Витамин В

Если вы хотите чтобы ваши зубы и кости не стали мягкими и хрупкими, вам нужен – Витамин D

НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

Сахар вызывает кариес, ожирение, болезни сердечно-сосудистой системы и даже сахарный диабет. Употребление бензола (краситель) в больших количествах может вызвать заболевание лейкемией (рак крови) и другие онкологические заболевания. Кофеин- истощение нервной системы, усталость, апатия или, наоборот, раздражительность, беспокойный сон, головные боли.