

# Консультационные материалы по питанию

**«Для вас,  
родители!»**



# ЕДА КОТОРАЯ ВРЕДНА!



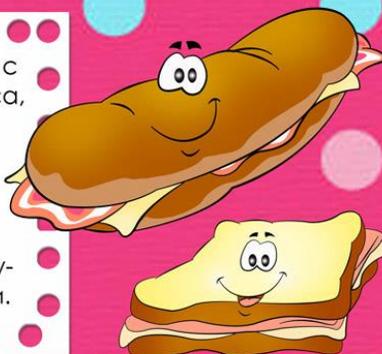
**копченые продукты.** Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

**продукты в вакуумной упаковке.** При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость -химический раствор, вредный для здоровья.

**Чипсы.** Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

**Колбасные изделия, сосиски.** Особенно вредно есть жареные сосиски.

**Газированные напитки.** Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



**Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты,** прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

**Консервированные продукты**



## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Практически каждая семья сталкивается с проблемой правильного питания детей. правильное питание – это одна из главных составляющих здорового образа жизни. К сожалению, во многих семьях родители формируют неправильные пищевые привычки детей. Зачастую в их меню преобладают углеводы, жирное жареное мясо, практически отсутствуют овощи и фрукты. Негативную роль играет и огромный поток рекламы, который также способствует формированию неправильного стереотипа питания не только у детей, но даже и у их родителей. Зачастую чипсы, шоколадки, пельмени и прочие полуфабрикаты дети любят больше, чем простую здоровую пищу. Многие категорически отказываются кушать на завтрак каши, игнорируют также супы, овощи, рыбу и молочные продукты. Результатом отсутствия культуры питания становится дисбаланс в организме, авитаминоз, повышенная утомляемость и различные заболевания желудочно-кишечного тракта.

### ***Неправильное питание:***

- создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма;
- способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия, или наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек;
- несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей хронических заболеваний; ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения;
- по мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз;



# ЕДА КОТОРАЯ ВРЕДНА!



**копченые продукты.** Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

**продукты в вакуумной упаковке.** При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость -химический раствор, вредный для здоровья.

**Чипсы.** Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

**Колбасные изделия, сосиски.** Особенно вредно есть жареные сосиски.

**Газированные напитки.** Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



**Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты,** прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

**Консервированные продукты**



# ЕДА КОТОРАЯ ВРЕДНА!



**копченые продукты.** Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

**продукты в вакуумной упаковке.** При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость -химический раствор, вредный для здоровья.

**Чипсы.** Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

**Колбасные изделия, сосиски.** Особенно вредно есть жареные сосиски.

**Газированные напитки.** Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.

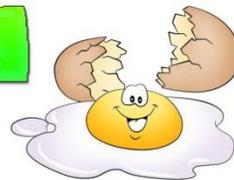


**Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты,** прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

**Консервированные продукты**



# ВКУСНАЯ ЕДА



**Мясо и рыба** содержат полноценные белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата, который к тому же чаще готовится не из рыбы, а из тюленьего или дельфиньего жира.

Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, утки, гуси, осетровые и лососевые).



**Молоко** является ценным продуктом.

Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

**Яйца** содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца (яйца водоплавающих), как носители опасных инфекций!



**Супы** крайне важны для малыша, т. к. они содержат соли и экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания остальных блюд



# ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ



**Детское ожирение** приводит к тому, что болезни, которые раньше считались сугубо взрослыми - повышенное давление, высокий уровень холестерина, наличие жиров в крови и диабет, остеоартрит, встречаются у гораздо более юных людей. И, к сожалению, с возрастом избыточный вес начинает преобладать у девочек. У детей с избыточным весом случаи заболевания астмой встречаются в 2 раза чаще, чем у детей с нормальным весом.

**Угрозу здоровью** создают приверженность современных детей телевизионным программам, компьютерным играм, еде быстрого приготовления, с которой они получают слишком много жиров, сахара и соли, и слишком мало фруктов и зелени. В результате оказывается, что суточная калорийность питания у детей увеличивается на 30 %, а расхода энергии, из-за малоподвижного образа жизни, не происходит.



**Детское ожирение** начинается с того режима, который дети усваивают в семье, буквально с 2-летнего возраста. Главная из причин - отсутствие культуры питания. Естественно, играет роль и гиподинамия - лежать на диване некоторым приятнее, чем со всей семьей прогуляться по парку. Но, часто родители не осознают той ответственности, которая лежит на них по предотвращению угрозы здоровью своих детей.

## Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ:

- 1. Молоко и молочные продукты**, содержат кальций, рибофлавин и белок.
- 2. Мясо, яйца, бобовые** - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.
- 3. Фрукты и овощи** содержат витамины А и С, а также клетчатку.
- 4. Зерно и продукты из зерна** (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза)- содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, **главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной** и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.о. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.



**Помидоры** усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



**Чеснок** увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



**Йогурт** повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



**Морковь** усиливает концентрацию внимания.



**Хлеб из муки грубого помола** увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

**Тыква** способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



**Авокадо** способствует мозговому кровообращению.



**Растительное масло** (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



**Огурцы** источник энергии.

**Морская рыба** способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



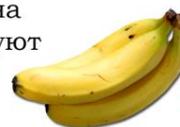
**Зеленый горошек** укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



**Нежирные сорта сыра** это антидепрессант и источник энергии.



**Бананы** помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



**Орехи** стимулируют интеллект, дают внутреннее спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.

