Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 «Звёздочка» г. Красный Кут Саратовской области

Консультация для родителей

Здоровье на тарелке

Подготовила:
Воспитатель: Зайниева О.В.

2023 год.

Проблемы питания волнуют родителей детей любого возраста. Чем и как кормить ребёнка-дошкольника? Нужны ли сладости ребёнку? К чему приводит неправильное питание?

Неправильное питание является причиной множества заболеваний - таких как диабет, (в связи с Чернобыльской катастрофой дети особенно подвержены ему), повышенное кровяное давление, заболевание сердца, рак, кариес зубов, ожирение и др.

Рацион ребёнка должен быть разнообразным, больше включайте в меню овощей, фруктов, круп. Отдавайте предпочтение постному мясу, рыбе, птице, бобам, гороху - ценным источникам протеина. Ограничивайте в рационе масло, жиры. Готовьте на растительном масле.

Умерьте употребление сладкого, используйте меньше сахара в выпечке и десертах.

Отдавайте предпочтение натуральным сокам, а не газированной воде и сладким напиткам. Не давайте ребёнку много варенья, джемов, желе и сиропов. Умерьте употребление соли. Научитесь ощущать приятный вкус несолёной пищи и научите этому ваших детей, меньше солите блюда, когда готовите. Ограничьте употребление маринованных продуктов. Давайте детям свежие и замороженные овощи вместо консервированных.

Наша пища должна быть целебным средством.Меньше жарьте, больше варите или пеките.

Употребляйте больше натуральной пищи в сыром виде и приучайте к этому детей.

Какие продукты полезны детям в связи с радиоактивным загрязнением нашего региона? Полезны свекла, яблоки, соки с мякотью, особенно соки красных ягод (гранатовый), чай зелёный, продукты моря, орехи грецкие, фундук, гречневая каша (чистая). Эти продукты способствуют выведению радионуклидов.

Приучите себя готовить маленькие порции. Горы еды на тарелках - путь к болезням.

Пища хороша только в свежеприготовленном виде, поэтому откажитесь от привычки готовить пищу впрок. Прежде чем готовить мясо, птицу или рыбу, срежьте лишний жир, с птицы снимите кожу. В них находится основное количество холестерина.

Покупая кухонную посуду, обращайте внимание на материал, из которого она сделана, так как этот материал в микродозе будет присутствовать в пище.

Лучшие материалы для посуды - натуральные: чугун, дерево, термостойкие стекло, фаянс и глина. Причём глиняную и фаянсовую посуду нужно перед употреблением прокипятить с уксусом, чтобы избавиться от свинца, входящего в состав глазури. Нежелательно пользоваться алюминиевой и эмалированной посудой, т. к. она выделяет соли тяжёлых эмалей (эмаль - при повреждении).

Хорошей считается посуда из нержавеющей стали (сплав никеля и хрома), из которой сделана посуда «Цептер».

Учите детей правильно пить воду. Общепринято после еды выпивать какую-либо жидкость: кофе, сок, чай. Но при правильном питании все должно быть наоборот: жидкость лучше всего пить за 15-20 минут до еды. В этом случае

в полости желудка смывается лишняя слизь, и он подготавливается к работе. Можно пить и через 1.5-2 часа после еды.

Очень полезен напиток, который делается из заваренных кипятком плодов шиповника. Особый вкус появляется, если заварить его в термосе и дать настояться часа 2-3. Не забывайте: шиповник содержит большое количество витамина С, так нужного детям в зимнее и весеннее время.

Включайте в рацион питания проростки пшеницы, в них есть всё, что необходимо организму человека: витамины, кислоты, ферменты, микроэлементы. Природа сконцентрировала в семени все самое главное и ценное.

Витаминная семейка.

Вы можете поверить, что ещё 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский учёный Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных ещё науке, но необходимых живому организму веществ. Позднее эти вещества были названы витаминами, от латинского слова «вита»– жизнь.

Сегодня известно около двадцати витаминов Их принято обозначать латинскими буквами - А1, В1, В2, В6, В12, С и другие. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведёт к разным болезням.

Витамин А называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстро наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправят сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый витамин А, а особое вещество - каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.

Витамин С охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангина, коклюш, дифтерия, воспаление лёгких. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости.

Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсины, шиповник и чёрная смородина, капуста и зелёный лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните, лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты. Потому что витамин С - неженка. Он легко разрушается при кипячении.

Витамин Д нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включать в своё меню яйца, масло, рыбу в масле. При усиленной физической работе, для укрепления мышц тела необходим витаминВ1. А витамин В2 помогает извлекать из пищи энергию, он нужен для поддержания общего здоровья кожи, волос, ротовой полости и глаз. Основные источники витаминов группы

В - мясо, пече0нь, крупа, хлеб, яйца, молоко, орехи.

Витаминная семейка.

Вы можете поверить , что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский учёный Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ. Позднее эти вещества были названы витаминами , от латинского слова «вита»- жизнь.

Сегодня известно около двадцати витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами –А1, В1, В2, В5, В12, С и другие. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведет к разным болезням.

Витамин А называют витамином роста . При его нехватке снижается зрение , быстро наступает утомление , пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправят сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый витамин А , а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей , то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.

Витамин С охраняет нас от таких заболеваний , как грипп, корь, ангина, коклюш, дифтерия, воспаление легких. Благодаря ему быстрее заживает раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма , сонливости и быстрой утомляемости. Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсины, шиповник и чёрная смородина , капуста и зелёный лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните , лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты. Потому что:

Витамин С –неженка . Он легко разрушается при кипячении. Витамин Д нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включить в своё меню яйца, масло , рыбу в масле. При усиленной физической работе , для укрепления мышц тела необходим витамин В1. А витамин В2 помогает извлекать из пищи энергии, он нужен для поддержания общего здоровья кожи , волос , ротовой полости и глаз. Основные источники витаминов группы В –мясо , печень, крупа, хлеб, молоко, орехи.

Гимн морской капусте

Этот ценный продукт должен занять достойное место на нашем столе. Она по калорийности превосходит гречу, картофель, белые грибы. Её белок легко усваивается , по набору витаминов она не знает себе равных . Содержит оптимальный набор минеральных веществ и микроэлементов.

Морская капуста стимулирует кроветворение, препятствует образованию тромбов, очищает кишечник от токсинов , является иммуностимулятором , расширяет сосуды, улучшает работу сердца. Она действует как мягкое слабительное при запорах и предупреждает развитие рака кишечника.

Употреблять морскую капусту можно и в сухом порошкообразном виде, так и в натуральном . по 2-3 чайные ложки в день.

Хорошей считается посуда из нержавеющей стали (сплав никеля и хрома), из которой сделана посуда « Цептер ».

Учите детей правильно пить воду. Общепринято после еды выпить какую-либо жидкость: кофе ,сок, чай. Но при правильном питании все должно быть наоборот жидкость лучше всего пить за 15-20 минут до еды. В этом случае в полости желудка смывается лишняя слизь , и он подготавливается к работе. Можно пить через 1,5-2 часа после еды.

Очень полезен напиток. Который делается из заваренных кипятком плодов шиповника. Особый вкус появляется если заварить его в термосе и дать настояться часа 2-3. Не забывайте : шиповник содержит большое количество витаминов С, так нужного детям в зимнее и весеннее время.

Включайте в рацион питания проростки пшеницы, в них есть всё , что необходимо организму человека витамины, кислоты, ферменты, микроэлементы. Природа сконцентрировала в семени все самое главное и ценное.