



Консультация для родителей

АЗБУКА АППЕТИТА ДОШКОЛЬНИКА Рациональное питание

*Подготовила воспитатель
Юлдашева Зульфия Хуббитдиновна.*

Внешним показателем состояния здоровья ребенка является природное влечение к пище, выражающееся в аппетите. **Аппетит** – это пищевой инстинкт. У человека на проявление аппетита огромное влияние оказывают внешние факторы. Это:

Сервировка стола;

- Красивое оформление блюда;
- Спокойная доброжелательная обстановка, музыкальный фон;
- Хорошее настроение.

Известный физиолог И.П. Павлов придавал большое значение аппетиту во время еды, внося в это понятие сложный комплекс состояния психики, вызванный раздражением зрительных (сервировка), обонятельных (запах) и особенно вкусовых восприятий. Он считал, что если соблюдены эти три правила (красиво, приятный запах, отличный вкус), непременно вырабатывается достаточное количество желудочного сока и пробудится аппетит. Поэтому говорят: «Аппетит приходит во время еды».

Очень важно для здоровья хорошее пережевывание пищи. Отсутствие всего двух жевательных зубов мешает усвоению около половины съеденной пищи.

Особо хочется сказать о жевательной резинке. Родители дают ее детям вместо лакомства, для развлечения, то есть вне всякой связи с приемом пищи. А это очень плохо. Жевание ведет к выделению желудочного сока, который нужен для переваривания пищи. Бессистемное употребление жевательной резинки может привести к повреждению слизистой оболочки кислым желудочным соком.

Сладости и ребенок. Вкусовые ощущения и привычки у человека зарождаются в раннем возрасте. От того, насколько он привыкает к той или иной пище, будет зависеть в дальнейшем характер его питания. Сегодняшние дети, став взрослыми в большинстве своем будут сладкоежками, так как ассортимент сладостей велик, разнообразен и очень привлекателен для детей. Таким образом, вместо положенных 60 г в день (сахара), многие дети получают его в 2 – 3 раза больше. Сахар, с одной стороны, обладает высокими энергетическими свойствами, прекрасно усваивается сам и помогает усвоению других продуктов, улучшает вкус. Но, с другой стороны, он несет «пустые» калории и не содержит ни витаминов, ни микроэлементов. Они в процессе переработки сахарной свеклы уничтожаются. Чем белее сахар, тем он менее полезен. Поэтому для детей избыток сахара – это лишние калории, которые повышают риск развития нарушения жирового и углеводного обмена.

Наша пища должна быть целебным средством. Существует много дикорастущих растений, которые пока еще не попали в разряд овощей, но которые вполне этого заслуживают. Это подорожник, крапива, лебеда, сныть, одуванчик, лопух. На протяжении многих веков они несли добрую службу нашим предкам, спасая их от голода и болезней.

В чем секрет долгожителей? Они ведут здоровый образ жизни, потребляют в пищу простую пищу, в их рационе много фруктов, ягод, зелени и корней, а также дикорастущих растений. На Кавказе говорят: «Зелень на столе – здоровье на сто лет».

КРАПИВА	Много витаминов, из них больше всего витамина К; каротина больше, чем в моркови, хотя морковь считается «копилкой» каротина. Очень много в ней витамина С, витамина В2, железа, микроэлементов. А эти вещества играют большую роль в профилактике малокровия. Готовят из нее щи, салаты, заваривают и пьют, как чай.
ОДУВАНЧИК	Съедобны листья и корни. Наиболее ценны для еды самые молодые листья растения. Они содержат витамин С, каротин, витамины В1, В2, соли железа, кальций, фосфор. Листья одуванчика лучше всего употреблять в сыром виде и салатах. Во Франции салат из одуванчиков – любимая весенняя еда.
ПОДОРОЖНИК	Листья содержат различные органические кислоты, дубильные вещества, витамины С, К; группы В, много клетчатки, пектина. Употребляется для приготовления салатов.
ЛОПУХ	Корни его можно употреблять в сыром виде, запеченными в духовке, жареными, вареными в супе вместо картофеля. Особенно вкусны жареные, с румяной корочкой, или печеные.

«Наша пища должна быть целебным средством, а наши целебные средства должны быть пищей», - говорил Гиппократ.

О соли. Избыток поваренной соли ведет к задержке жидкости в организме, в результате – увеличивается объем циркулирующей крови, возрастает нагрузка на сердце и почки. Медики советуют: если вы не можете расстаться с солонкой на столе, тогда хотя бы не солите пищу во время ее приготовления, так как, если солить во время тушения, жарки, продукты пропитываются соленым вкусом, и незаметно мы съедаем соли больше нормы. Поэтому лучше недосолить, чем пересолить.

Чтобы кухня не «съела» витамины. Особенно неблагоприятными в этом отношении являются процессы жарения продуктов. При высокой температуре образуются меланоиды (вредные вещества), которые усваиваются в организме человека. Поэтому рекомендуется употреблять больше продуктов, приготовленных на пару.

Кто не знает железа – тот не знает здоровья. Без железа человек – не жилец. Природа учла это обстоятельство, поэтому у взрослых 20% имеющегося в организме железа откладывается про запас – в печени и костном мозге. У детей же такие запасы резко снижены. Поэтому недостаточное поступление железа с пищей, плохое его усвоение в желудочно-кишечном тракте (или избыточные потери, например, при частом носовом кровотечении, заражении глистами), могут быстро привести к развитию малокровия. Железо в организме не синтезируется, единственным источником его поступления служат пища и лекарственные препараты. Наибольшее количество железа находится в печени, мясе животных и птиц, рыбе, желтке яиц. Но мало это все съесть, еще необходимо, чтобы организм это все усвоил. Лучше всего усваивается железо из рыбы, куриного мяса и сои (20 - 22%), из говяжьей печени железо всасывается на 5 – 11%. Овощи и фрукты помогают усвоению железа. Поэтому питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

Использованная литература

Алексеева А.С. Организация питания детей в дошкольных. – М.: Просвещение, 1990.

Алямовская В.Г. Организация питания в детском саду. – М.: Линка – Пресс, 1996.