

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



## Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



## Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшенио, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



## Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.



**Дети имеют право** на достаточное питание и достаточное количество чистой воды



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

## мыть руки перед едой

многие заболевания детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой, или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость. Многие заболевания детей можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы, правила личной гигиены.



## кушать следует аккуратно

мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно. Не стоит злоупотреблять разговорами за едой. За стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений.

## нельзя баловаться за столом

это диктуется элементарными правилами безопасности. Нельзя играть со скатертью или раскачиваться на стуле, это чревато разбиванием посуды, травмами и ушибами. Кроме того, ребенок может ошпариться горячими напитками (чай, кофе). Для игр существуют детские комнаты.



# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



● Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куклу спать? Еда же без чувства голода и без удовольствия впрок не идет.

● Часто детей уговаривают съесть за маму, за папу, за деда, за бабу... или даже принимают волевое решение: Не встанешь из-за стола, пока не доешь. А представьте, каково будет вам самим, если после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща? Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего.

● В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона.

● Свежие фрукты очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию.

● Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно.

Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу.

● Сладости. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма.

В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. безо всякого ущерба для здоровья.



# Здоровое питание детей

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при изобилии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.



# ПОЛЕЗНЫЕ ДРУЗЬЯ

Овощи, Фрукты, Ягоды



**Овощи** содержат витамины, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным: **морковь, лук, капуста, репа, редис, тыква, лук, помидоры, кабачки, огурцы.**

**Фрукты** очень полезны детям, особенно **яблоки, апельсины и бананы**. В **апельсинах** содержится большое количество витамина С, минеральные соли. **Бананы** содержат белки, клетчатку. **Яблоки** обладают чудодейственной силой благодаря высокому содержанию пектинов, аскорбиновой кислоты, фруктозы, каротина. Детям очень полезны груши и лимоны.

**Ягоды** представляют большую ценность для детей. Особенно полезна **клюква**. В её состав входят пектины, дубильные вещества, медь, алюминий, серебро, йод, марганец, цинк, калий, барий. В лечебных целях полезна **черника**. Она обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами. **Малина** улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает жаропонижающее действие.





# ЕДА КОТОРАЯ ВРЕДНА!



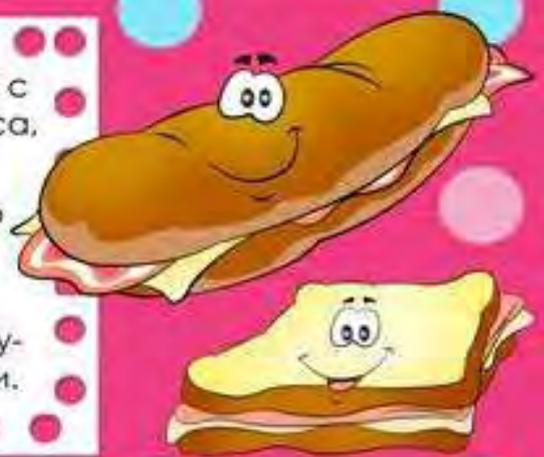
**копченые продукты.** Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путём добавления специального раствора, который даёт вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

**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**





## ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Дети сильно подвержены простудным заболеваниям, особенно в период межсезонья - весной и осенью, когда сырая погода благоприятствует размножению бактерий и вирусов. Быстрее справиться с простудой ребёнку помогут не только лечение и уход, но и несложные правила питания, которые становятся особенно важными в период болезни.



Считается, что в период болезни необходимо откармливать больных детей, т.к. нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью. Однако организм сам мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия и есть больному совсем не хочется, вся его энергия разбирается с болезнью. Принудительное кормление в таких случаях наносит вред детям. Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей под носом!

При высокой температуре нужно давать как можно больше пить. Это поможет восполнить потери воды при обезвоживании, вызванном высокой температурой. В рационе больного ребёнка рекомендуются использовать свежие и отварные овощи и фрукты. В цитрусовых содержится большое количество витамина С. Из мяса подходит говядина, курица, крольчатина. Наиболее подходящий способ приготовления мяса - варка. Кисломолочные продукты хорошо усваиваются организмом.



# ВОЛШЕБНАЯ ЕДА



Конечно, в рационе ребенка важное место принадлежит молоку. Молоко – это главный источник легкоусвояемых солей кальция и важный источник витамина В2, вещества, так необходимого для роста ребенка. Молоко, кефир, йогурт должны входить в рацион детей ежедневно, а творог, сливки, сметана и сыр могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.

## МОЛОКО



## МЯСО



По мнению детских диетологов, большая часть всех поступающих с пищей белков должны иметь животное происхождение. Это способствует высокой усвояемости белка и удержанию в организме азота. Об исключительной важности последнего для организма ребенка говорит хотя бы тот факт, что без азота невозможен синтез ДНК и РНК – соединений, руководящих всеми биохимическими процессами, протекающими в человеческом организме. Важнейшим источником животного белка является мясо, однако не все его виды полезны детям. Так, свинина и мясо некоторых птиц (утка, гусь) содержит излишек тугоплавкого животного жира, чрезмерно нагружающего пищеварительную систему ребенка. Поэтому лучше выбирать нежирную говядину и телятину, а также мясо кур, шипит, индейки, кролика.

Крупы, хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка, обеспечивая организм углеводами и белками. Наиболее важны овсянка и гречневая, ячневая, перловая, пшеничная и т.д. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком. При выборе хлебобулочных изделий приоритет лучше отдавать изделиям из муки грубого помола, которая богата витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника.

## ХЛЕБ И КРУПЫ



## ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витамина С, Р, провитамина А (каротин), легкоусвояемых углеводов – глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектина и пищевых волокон, некоторых минералов и микроэлементов. Из овощей наиболее часто используются картофель, морковь, капуста, репа, свекла, кабачки, тыква и томаты. Достаточно актуальны огороженная и дикорастущая зелень – укроп и салат, шпинат и петрушка, шавель, зеленые лук и чеснок, черемша, крапива. Из фруктов детям полезны яблоки, груши, сливы, бананы, цитрусовые, тропические фрукты. Из ягод рекомендуются малина и черная смородина, черноплодная рябина, крыжовник и облепиха, а также черника, брусника, клюква.

# НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ

Витамины, являются жизненно важными пищевыми веществами, которые принимают самое активное участие во всех обменных процессах организма, оказывают выраженное влияние на рост и развитие ребенка, обеспечивают достаточную сопротивляемость заболеваниям. Но, детский организм не всегда в полной мере бывает, обеспечен витаминами. Иногда это связано с нарушениями в организации питания детей, когда в рационах содержится мало овощей, фруктов, ягод, зелени.

В детских дошкольных учреждениях практикуется проведение круглогодичной С-витаминизации пищи, а в периоды распространения острых респираторно-вирусных заболеваний проводится дополнительная поливитаминизация детей с использованием препаратов, содержащих целый комплекс витаминов. Детям, отстающим в физическом развитии, часто болеющим, с пониженным аппетитом рекомендуется дополнительная поливитаминизация даже при благоприятной эпидемиологической ситуации.

Наряду с применением синтетических витаминов можно использовать в детском питании очень полезные некоторые культурные и дикорастущие растения. Так, богатыми источниками витаминов, минеральных веществ, многих микроэлементов, в том числе железа, являются плоды облепихи, рябины, калины, ягоды черники, брусники, малины, смородины, голубики, ежевики, клюквы и др. Из них можно делать повидло, варенье, соки, компоты, эти плоды замораживают и сушат. Очень богата витаминами огородная зелень (петрушка, укроп, шавель).



# ДОСТАТОЧНО ЛИ КАЛЬЦИЯ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?



**Кальций** – кирпичик для дома, который называется организм человека. Период детства – это период закладки фундамента. И если в это время «кирпичики» для растущего организма будут поступать некачественные, или их будет недостаточно, то вряд ли можно ожидать, что такой «дом» может стать «крепостью». Именно кальций является основой крепости костей человека, и народная поговорка в этом случае показательна: «были бы кости, а мышцы нарастут».



**Дефицит кальция** приводит к нарушениям формирования костей и зубов (повышенная склонность к кариесу), повышенной проницаемости сосудов, к повышенной нервной возбудимости, сбоям в работе юного сердечка и повышенному давлению, рахиту. Можно догадаться о дефиците кальция по следующим признакам; появляются нарушения осанки, двигательной системы, ослабляется память, замедляется рост, ухудшаются результаты в учебе.

## Нормы потребности детей в кальции:

4-6 лет – 800мг, 7-10 лет – 1000мг

14-17 лет – 1200-1400мг.

Полностью удовлетворить такую потребность в кальции только продуктами довольно сложно: за день малышу приходилось бы выпивать литр молока, либо съедать килограмм творога или сыра, добавлять парочку яиц или ложку рыбьего жира, поэтому необходимо получение кальция в виде витаминов.



## **Пересмотрены санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций**

Пересмотрены санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

Они не распространяются на семейные группы, размещенные в жилых квартирах (домах).

Сады могут быть с кратковременным (до 5 ч в день) или круглосуточным пребыванием, а также сокращенного (8-10 ч), полного (10,5-12 ч) и продленного (13-14) дня.

Длительность нахождения ребенка в садике зависит от возможности организовать прием пищи (через каждые 3-4 ч) и дневной сон (при пребывании более 5 ч).

Требования к предельной наполняемости групп не изменились (к примеру, для садов общеразвивающей направленности на 1 ребенка до 3 лет должно приходиться не менее 2,5 кв. м игровой комнаты, от 3 до 7 лет - не менее 2 кв. м).

Детсады располагаются на внутриквартальных территориях жилых микрорайонов. При этом должны соблюдаться нормативные уровни шума, загрязнения атмосферного воздуха, инсоляции и естественного освещения. В районах Крайнего Севера обеспечивается ветро- и снегозащита. Остальные требования к размещению детсадов отменены (в частности, минимальный радиус пешеходной доступности, расстояние до проездов, отсутствие магистральных инженерных коммуникаций городского (сельского) назначения).

Установлено, что постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка.

Ревизия, очистка и контроль за эффективностью работы вентиляционных систем осуществляется не реже 1 раза в год.

Температура в ясельных игровых и приемных комнатах должна быть не менее 22 градусов, в остальных группах - не ниже 21, в спальнях - не менее 19 (ранее - 22-24, 21-23 и 19-20 градусов соответственно).

Общая продолжительность дневного сна детей в возрасте от 1 до 1,5 лет составляет до 3,5 ч, от 1,5 до 3 лет - не менее 3 ч, от 3 до 7 лет - 2-2,5 ч.

Уточнен список продуктов, запрещенных для питания детей. Теперь в него входит все мороженое, а не только с содержанием растительных жиров. В то же время из перечня исключены сырокопченые, полукопченые, подкопченные мясные гастрономические изделия и колбасы и замороженное мясо птицы.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 ["Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"](#)

## **Бери ложку, бери хлеб!**

*«Представляешь, ходила сегодня в садик, в который нам дали путевку, ради интереса заглянула в меню и поняла, что за весь день моя дочь попробует только бутерброд и суп! Все остальное из того, что там значится, она просто не ест!» - волновалась одна из мам. «Твоя хоть суп любит, а мой Данька, наверное, вообще в садике будет голодный сидеть», - горестно вздохнула ее собеседница.*

Прежде всего, давайте разберемся, каким должно быть питание дошкольника и почему. Распространенное мнение о том, что рациональное питание необходимо только детям первых двух лет жизни, в корне неверно. Правильно кормить ребенка нужно в любом возрасте, ведь во многом именно от питания зависит то, как будет развиваться его растущий организм.

### **Правила питания детей 3-6 лет**

**1. Разнообразие.** Чем разнообразнее набор продуктов, тем полноценнее удовлетворяется потребность в питательных веществах.

**2. Сбалансированность.** Питание малыша должно быть полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы. Для дошкольников соотношение данных веществ составляет 1:1:3 или 1:1:4. Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища будет усваиваться плохо. Кроме того, малыш должен получать достаточно минеральных веществ, витаминов и воды.

**3. Калорийность.** Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходующую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма. В течение дня пищу распределяют примерно так: 35-40% приходится на обед, 10-15% - на полдник, остальное – равномерно, примерно по 25%, на завтрак и ужин.

**4. Режим.** Еще 20-30 лет назад важность режима приема пищи признавалась абсолютно необходимой для всех детей, начиная с рождения. Но сегодня, когда груднички получают мамино молоко в любое время суток, многие родители высказывают сомнения в необходимости соблюдения режима питания и для детей дошкольного возраста. Стоит ли настаивать на режиме, если мы, взрослые, едим только тогда, когда голодны? Врачи-диетологи отвечают на этот вопрос утвердительно. При отсутствии фиксированного режима питания организм ребенка вынужден работать с большим напряжением, что может привести к различным сбоям деятельности желудочно-кишечного тракта. Поэтому соблюдать режим необходимо хотя бы до 10-12 лет. Да и после не помешает!

## Основные плюсы садового питания

Небольшой статистический опрос, в котором родителям было предложено ответить, устраивает ли их то, как кормят их ребенка в детском саду, показал, что большинство родителей детсадовским питанием вполне довольны. Более того, многие из них признались, что даже не заглядывают в меню, целиком и полностью доверяя поварам дошкольных учреждений. И это не случайно. Мало кто из работающих мам может похвастаться тем, что их дети получают разнообразное и сбалансированное питание – как ввиду нехватки времени на приготовление еды, так и из-за упорного нежелания детей употреблять полезную пищу. В детских садах же нормы должны неукоснительно соблюдаться (за этим следит Госсанэпиднадзор). Например, утренняя каша все реже появляется на нашем столе, уступая место бутербродам и сухим завтракам, в то время как в детском саду малыши получают ее каждый день. Еще один несомненный плюс – все тот же режим питания, который не всегда удается соблюдать дома. И, наконец, невероятно, но факт: многие дети в садике едят то, что никакими уговорами их не заставишь съесть дома!

Организация питания детей в детском саду имеет большое значение, поскольку здесь ребенок проводит большую часть дня и получает основной суточный рацион.

## Основные принципы организации питания в детском саду .....

☞ Составление полноценных рационов питания. В основу меню положено использование набора продуктов, утвержденного для каждой возрастной группы (в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.04.2013 и другими нормативными документами).

☞ Использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих сбалансированность рациона по всем пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, углеводы, витамины, минеральные вещества.

☞ Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые качества и сохранность пищевой ценности.

☞ Строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп. Для детей в возрасте до 3 лет и от 3 до 7 лет составляются отдельные меню в соответствии с их возрастной потребностью в основных пищевых веществах.

□⌘Соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей.

□⌘Индивидуальный подход к каждому ребенку, учет состояния его здоровья, особенностей развития, периода адаптации, наличия хронических заболеваний.

□⌘Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

□⌘Повседневный контроль за работой пищеблока, доведением пищи до ребенка, правильной организацией питания детей в группах.

*Однажды, увидев в детсадовском меню молоко, мама Саши всплеснула руками и спросила воспитательницу: «Мой сын, наверное, его никогда не пьет?» Каково же было ее удивление, когда выяснилось, что ребенок не только не отказывается от молока и охотно выпивает компот вместе с ягодами, на которые дома и смотреть не хочет, но и прекрасно ест нелюбимую овсянку!*

## Малоежки и копуши

*К сожалению, не все дети оказываются такими сговорчивыми, как Саша. Если малыш плохо ест в саду, причин может быть несколько.*

**Резкий контраст** между детсадовским меню и тем, что ребенок привык есть дома.

**Несоответствие** режима питания дома и в детском садике.

Выход: постарайтесь приблизить домашнее меню и режим питания к детсадовскому (кстати, в идеале это нужно сделать еще до поступления в детский сад).

**Период адаптации.** Возможно, малыш еще окончательно не адаптировался к новому месту пребывания.

Выход: будьте терпеливы. Пройдет некоторое время, и ребенок привыкнет к саду и его особенностям.

Ваш **малыш не успевает поест** за отведенное время.

Выход: если Ваш ребенок – копуша, поговорите с воспитателями, пусть они его не торопят. Бывает, что слишком медлительный ребенок просто не успевает съесть свою порцию вместе со всеми детишками, как бы он ни старался.

Нередки случаи, когда дети, особенно в младших группах, почти ничего не едят. Если попытки приучить ребенка к детсадовской трапезе пока не увенчались успехом, можно попробовать следующую схему кормления: завтрак есть дома перед тем, как отправиться в садик, а сразу по приходе из садика плотно поужинать. Никакого криминала в дополнительном ужине перед сном тоже нет. Не помешает также узнать, что именно отказывается есть Ваш ребенок в детском саду.

Если Ваш малыш и дома никогда не отличался особым аппетитом, то не стоит ожидать, что желание поесть завтрак, обед и ужин, не забывая о полднике, вдруг «проснется» в садике (хотя иногда такое случается). Ребенок бодр и весел? Значит, поводов для беспокойства у Вас нет