

# **Консультация для родителей.**

## **Тема «Здоровье и питание».**

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывается основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижения его качества – как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемией, в значительной мере, обусловлено факторами элементарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребёнок получает необходимые для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Избыточное потребление легкоусвояемых углеводов определяет рост заболеваемости сахарным диабетом, ожирением, значительную распространенность среди детей кариес зубов. Избыточное употребление соли, привычка к которому закладывается фактором, определяющим значительную распространенность среди взрослого населения болезней органов кровообращения, в том числе артериальной гипертензии.

Правильное организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками,

жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахаров и кондитерских изделий, хлеба, круп, можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучать его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он не получал.

### ***Ассортимент блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании детей в ДОУ.***

Первые блюда «готовят» пищеварительную систему к приему основных белковых блюд. Это достигается за счет стимуляции аппетита, активации выделения «запального» желудочного сока. Супы выполняют также и другую роль, являясь источником пищевых веществ и энергии, так как могут включать от 5 до 20 компонентов: овощи, крупы, мясо, рыбу, фрукты, жиры, пряные травы и т.д. Крупяные супы и супы из макаронных изделий поставляют в организм растительный белок, крахмал, некоторые витамины и минеральные соли.

Мясные и рыбные блюда относятся к числу блюд с наиболее высокой пищевой ценностью, являясь, основным источником высококачественного белка, легкоусвояемого железа, цинка, витамина В12 и других пищевых веществ, необходимых детям. Рыба богаче мяса витаминами РР и В6.

Блюда из круп обеспечивают детей всеми пищевыми веществами – белками, аминокислотами, жирами и жирными кислотами, углеводами, витаминами, минеральными солями и микроэлементами.

Блюда из овощей являются абсолютно необходимым компонентом, так как служат основным источником С, провитамина А – бета-каротина и вносят существенный вклад в обеспечении детей пищевыми волокнами, калием, железом, фолиевой кислотой.

Блюда из макаронных изделий используются в качестве гарнира, а также как самостоятельное блюдо с сыром, молоком, мясом. Пищевая ценность макаронных изделий близка к пищевой ценности крупяных блюд, отличаясь меньшим содержанием пищевых волокон и вследствие этого более высокой доступностью углеводов.

Сладкие блюда. К ним относятся свежие фрукты, пудинги, конфеты, а также сдобные булочки, пироги, печенье и т.д. Эти продукты являются источником сахаров, а мучные изделия – также крахмала и жиров. Избыточный прием сладких блюд может, однако служить одним из факторов развития избыточной массы тела, ожирения, а также кариеса. Овощи и фрукты служат важным источником ряда минеральных солей (калия, железа, сахаров, растительных волокон, органических кислот, витамина С и бета-каротина, витамина Р(рутина)).

*Рекомендуем приготовить блюда совместно с детьми.*

### **Винегрет.**

Состав:

- Картофель-2-3 шт.
- Свекла-1шт.
- Морковь-1-2 шт.
- Капуста квашенная-100-150гр.
- Лук репчатый-1шт.
- Соленые или маринованные огурцы-2-3шт.
- Растительное масло,
- Зеленый лук (по желанию)
- Соль.

Приготовление:

Картофель, свеклу, морковь хорошо вымыть. Овощи сложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и отварить до готовности. Отварные овощи очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук очистить и мелко порезать. Огурцы порезать кубиками. Квашеную капусту немного отжать от рассола. К свекле добавить немного растительного масла и перемешать – тогда свекла не окрасит остальные овощи. Соединить вместе: картофель, морковь, лук, огурцы, капусту, заправить маслом и аккуратно перемешать. Добавить свеклу, посолить по вкусу и все вместе еще раз перемешать. При подачи, на стол, можно посыпать зеленым луком.

- ✓ В винегрет можно добавить зеленый горошек, отварную или консервированную фасоль, или другие добавки по ВАШЕМУ желанию.

## **Куриное суфле**

Состав:

- Куриное филе -300гр.
- Сливочное масло-1ст. ложка
- Желтки-1-2 шт.
- Мука-2-3ч. ложки
- Молоко-0,5 стакана
- Соль.

Приготовление:

Курица отварить и пропустить через мясорубку. К получившемуся фаршу добавить сливочное масло, горячее молоко, желтки, муку, соль. Всё хорошо перемешать и выложить в смазанную маслом форму. Запекать – 20-25 минут при температуре 180 градусов.

## **Цветная капуста, жаренная в яйцах.**

Состав:

- Капуста цветная-500гр.
- Яйца-2-3шт.
- Масло растительное-50-70гр.
- Соль
- Панировочные сухари - пожеланию.

Приготовление

Приготовление:

Цветную капусту промыть, дать стечь воде и разделить на соцветия. Соцветия отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. В отдельной тарелке разболтать вилкой яйца с солью. Каждое соцветие окунуть во взбитые яйца и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета.