

# Азбука здоровья



Подготовила Баранова Л.В.

/воспитатель/

2018г.

**Советы родителям**

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии.

Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов.

**В особенности это касается детей дошкольного возраста!!!**

*Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными?*

Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и даже язвенная болезнь.



Чем кормить детей дома?

Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильное кормление продолжается!

## Почему важно не спешить во время еды?

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.



## Откажитесь от фаст-фуда!

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.



**Помните — витамины ребенку очень важны для его развития!**

Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только самую полезную еду.





Витамин А нужен для зрения,  
Для нормального организма состояния.  
Много его в рыбе и морепродуктах,  
А также в красных, оранжевых,  
Овощах и фруктах.  
В морковке, тыкке, помидорах,  
Петрушке, перце, абрикосах.



Свекла, яблоко, картофель,  
Репа, тыква, помидор..  
Витамины «В» имеют  
И отдать нам их сумеет.  
«В»- в наружной части злаков,  
Хоть он там не одинаков,  
Это вовсе не беда,  
Группа «В» там есть всегда



Витамин С есть в фруктах,  
Он есть и во многих овощах.  
Шиповник, сладкий перец, черная  
смородина -  
главные источники,  
А еще облепиха, яблоки и лимончики.



Витамин Д укрепляет зубы, кости,  
Отгоняет от нас все напасти.  
Употребляйте рыбу, яйца и икру.  
Располагайте свой организм к добру.