



ЖУРНАЛ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ:
"О ЗДОРОВОЙ
ПИЩЕ"

РАЗДЕЛЫ:

- ❖ **ВВЕДЕНИЕ НОВОГО САНПИНА.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ
ПИТАНИЯ В ДОУ.**
- ❖ **ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЁМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ.**
- ❖ **ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ.**
- ❖ **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ
ПРОСТУДЕ.**
- ❖ **ПОГОВОРИМ О ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ.**
- ❖ **НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ.**
- ❖ **ВРЕДНАЯ ЕДА??? ПОЧЕМУ?**
- ❖ **ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПЛОХОЙ АППЕТИТ.**

ПОГОВОРИМ о ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ

Пищевые добавки, разрешенные к применению в пищевой промышленности, классифицируются следующим образом:

от E 100 до E 183- красители;

от E 200 и далее - консервант;

от E 300 и далее - антиокислители (антиоксиданты), по действию схожи с консервантами.

от E 400 далее - стабилизаторы и загустители;

от E 500 и далее - эмульгаторы (поддерживают определенную структуру продуктов)

от E 600 и далее - усилители вкуса и аромата;

от E 700- E 800 и далее - запасные индексы;

от E 900 и далее - противопенные вещества.

Пищевые добавки, запрещенные к применению в пищевой промышленности России:

красители E 103, E 107, E 121, E 123, E 125, E 127, E 128, E 154, E 155.

консервант E 240;

улучшители муки и хлеба: E 924а, E 924 б.

Опасные: E102, E110, E120, E124, E123, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E242, E270, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E510, E513, E527, E620, E636, E637.

НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ?

- ❖ **ВИТАМИНЫ** не служат источником энергии, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов;
- ❖ **ВИТАМИНЫ** принимают активное участие во всех обменных процессах;
- ❖ **ВИТАМИНЫ** оказывают влияние на **РОСТ и РАЗВИТИЕ** ребенка;
- ❖ **ВИТАМИНЫ** обеспечивают достаточную **СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ** заболеваниям.

КОГДА ребенку особенно необходим комплекс витаминов группы «В»:

- ❖ в период интенсивного физического и умственного развития (особенно для нормального развития и функционирования нервной системы);
- ❖ при ограничении питания из-за отсутствия аппетита, тошноты, рвоты;
- ❖ при заболеваниях органов пищеварительного тракта (особенно печени и кишечника), при дисбактериозе;
- ❖ во время и после лечения антибиотиками;
- ❖ при хронических инфекционных заболеваниях;
- ❖ при заболеваниях кожи и слизистых.



ВРЕДНАЯ ЕДА

- ❖ **КОПЧЕННЫЕ продукты,** сейчас эти продукты изготавливаются не путем копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.
- ❖ **продукты в ВАКУУМНОЙ упаковке.** При изготовлении таких продуктов используют специальную жидкость – химический раствор, вредный для здоровья.
- ❖ **ЧИПСЫ.** Приготавливается с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.
- ❖ **ГАЗИРОВАННЫЕ напитки.** Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.
- ❖ **СЛАДКАЯ продукция (конфеты, чупа-чупсы, жевательные конфеты),** изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

С 01 октября 2010 года введен **НОВЫЙ СанПиН**

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях по СанПиН 2.4.1.2660-10

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).



Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.



Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150⁰ Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);

- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.



Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости.
- сухофрукты.



Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.



Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд)
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;

ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	120-200	200-250
Яичное блюдо	40-80	80-100
Творожное блюдо	70-120	120-150
мясное, рыбное блюдо	50-70	70-80
Салат овощной	30-45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150-180	180-200
Обед		
Салат, закуска	30-45	60
Первое блюдо	150-200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-80
Гарнир	100-150	150-180
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
Полдник		
Кефир, молоко	150-180	180-200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50-70	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	80-150	150-180
Свежие фрукты	40-75	75-100
Ужин		
Овощное блюдо, каша	120-200	200-250
творожное блюдо	70-120	120-150
Напиток	150-180	180-200
Свежие фрукты	40-75	75-100
Хлеб на весь день:		
пшеничный	50-70	110
ржаной	20-30	60

К ЗДОРОВЬЮ - ВМЕСТЕ

Особенности питания детей при простуде

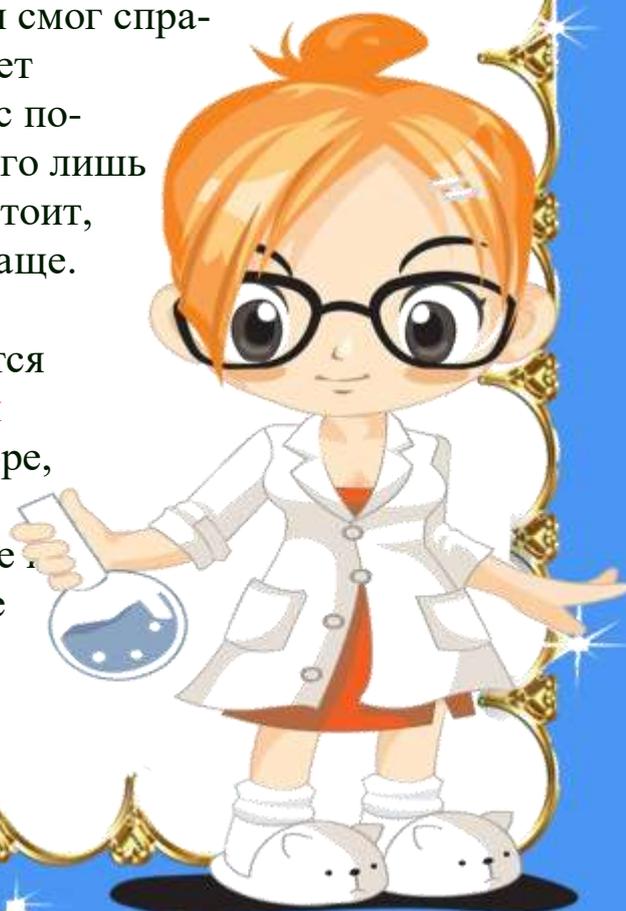
Дети часто подвержены **простудным заболеваниям**. Быстрее справиться с простудой ребёнку помогут не только лечение и уход, назначенные педиатром, но и **несложные правила питания**.



При высокой температуре нужно давать как можно больше пить. Это поможет восполнить потери воды при обезвоживании. Подойдёт некрепкий чай, кипячёная вода комнатной температуры, отвар шиповника с небольшим количеством сахара или мёда. **Следует помнить**, что мёд при нагревании теряет свои целебные свойства. Его можно класть только в негорячие напитки или есть вприкуску. Также подойдут фруктовые, овощные соки, которые ребёнок уже знает.

Если ребёнок не хочет кушать, то лучше не настаивать, ведь сейчас важнее, чтобы организм смог справиться с болезнью. А уже потом он сможет пополнять потраченные силы и энергию с помощью еды. Но если аппетит ребенка всего лишь немного снижен, то отказывать в еде не стоит, просто предлагать меньшие порции, но чаще.

В рационе больного ребёнка рекомендуется использовать **свежие и отварные овощи и фрукты**. Их можно готовить в виде пюре, салатов. Лучше использовать фрукты и овощи белого и зелёного цвета, красные и желтые – с осторожностью, во избежание аллергии.



Из мяса подходят говядина, курятина, крольчатина.



Наиболее подходящий способ приготовления мяса – **варка**. Во время болезни лучшего всего готовить пюре из мяса, комбинируя его с отварными или тушёными овощами, кашами.

Особое внимание стоит уделять **кисломолочным продуктам**: кефиру, простокваше, ряженке. Они хорошо усваиваются детским организмом, чтобы не тратить лишние силы организма во время его борьбы с простудным заболеванием.



Если ребёнок испытывает **боль в горле**, нужно исключить из меню острую, кислую и солёную пищу, чтобы не раздражать воспалённое горло и не причинять боль при глотании.

При кашле рекомендуется воздержаться от песочного печенья, сухарей, сладких и кислых продуктов. Раздражая слизистую оболочку, они будут провоцировать кашель и сильно затруднят выздоровление.



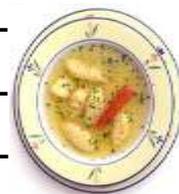
ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.



На завтрак хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет).

Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.



Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует.





Существенную роль в здоровом питании играет время принятия пищи. Самое важное правило здесь заключается в том, что промежуток между приемами еды должен составлять не менее трех часов.

Не обязательно кушать за 5-6 часов до сна, это лишняя трата физической и психической энергии, достаточно трехчасового перерыва.

Следующим важным аспектом в питании является правильный прием воды, точнее правильное время принятия жидкостей. До еды рекомендуется пить горячий чай, или просто горячую кипяченую воду. Это позволяет подготовить желудок к последующей работе, смывая с его стенок остатки прошлого приема пищи. Питье во время еды желательно, но не обильно.



После еды рекомендуется воздержаться от приема любых жидкостей в течение нескольких часов. Минимальный срок хотя бы два часа. Почему так? Для пищеварения наш желудок выделяет специальную кислоту, настраивает определенную температуру. Все это нужно для правильной подготовки пищи к расщеплению. Вода же может все нарушить, то есть сбить механизм работы, сбросить температуру, нарушить кислотность. Это перегружает наш желудок, а пищеварение идет хуже.

*Думайте о своем здоровье и здоровье
детей сейчас!*

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПЛОХОЙ АППЕТИТ

- Полезное, но нелюбимое блюдо старайтесь подать первым и не давайте следующего, пока ребенок все не съест.



- Когда ребенок ест самостоятельно, оставьте его наедине с тарелкой минут на 30 — пусть ест сам. Если за это время он с едой не справится, уберите тарелку. Не уступайте его требованиям дать что-нибудь вкусненькое, если, по вашему мнению, от лакомства больше вреда, чем пользы. Придерживайтесь этой линии несколько дней. Увидев, что вы не проявляете интереса к тому, как он ест, ребенок в конце концов ощутит голод и, не получив ничего взамен, сам возьмется за ложку.

- Не давайте ребенку еды больше, чем он сможет съесть. Порции должны быть маленькими, но калорийными.
- Старайтесь разнообразить процесс принятия пищи, улучшая вкусовые качества блюд, их запах, внешний вид, сервировку стола.
- Поощряйте участие ребенка в приготовлении пищи, чистке овощей и фруктов, сервировке стола.

Соблюдайте режим питания!