

ПРОТОКОЛ №3
заседания детско-родительского клуба
«Наши малыши-крепыши»

Тема: Растим малышей здоровыми.

Дата заседания: 7 мая 2021 года

Присутствовали: заведующий МБДОУ ДСКВ № 47 «Успех» – О.В. Звонарева, зам. зав. по ВМР – Л.И. Майстер, зав. метод. отделом С.П. Голошивец, воспитатели: Г.Э. Малджанова, Г.К. Шакирова, Н.М. Арланова.

Представление: материал для родителей представлен на официальном сайте МБДОУ ДС №47 «Успех».

Повестка заседания:

1. Видео представление «Влияние питания на здоровье дошкольника».

Ответственный: воспитатель группы №20 детей младшего возраста 3-4 лет, Г.Э. Малджанова.

2. Видео представление «Витамины в продуктах питания и их значение».

Ответственный: воспитатель группы №2 детей младшего возраста 2-3 лет, Н.М. Арланова.

2. Видео представление «Что должен знать родитель о питании ребенка дома».

Ответственный: воспитатель группы №17 детей младшего возраста 3-4 лет, Г.К. Шакирова.

Ход заседания

В связи с эпидемиологической ситуацией в городе Нижневартовск (Постановление главного санитарного врача от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)») массовые мероприятия в образовательных организациях запрещены. В связи с этим, принято решение проведение детско-родительского клуба «Наши малыши - крепыши» в форме семинара и консультаций в видео, фото формате.

По первому вопросу представлена презентация «Влияние питания на здоровье дошкольника» (автор Г.Э. Малджанова).

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию.

Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих не только качество жизни, но также условия роста и развития ребенка. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающей влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Сегодня мы будем говорить о правильном питании влиянии питания на здоровье дошкольника.

Один из возможных ответов на них — правильная организация питания детей дошкольного возраста. Да, да! Не удивляйтесь! Рациональное питание —необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Организация питания в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. Для обеспечения преемственности детского питания в детском саду и семье для вас ежедневно размещается информация о меню.

Родителям следует в вечернее время (ужин) давать ребенку такую пищу, которую он не ел в детском саду. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к детсадовскому. Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды.

Питание в ДОО организуется по следующим принципам:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергетическим затратам детей;
 2. Сбалансированность рациона, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
 3. Максимальное разнообразие рациона;
 4. Активная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд;
- Учет индивидуальных особенностей детей (непереносимость продуктов).

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых- разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих- доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых- достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.

Фрукты, овощи, плодовоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

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%.

Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Мы желаем здоровья Вам и Вашим детям!

Второй вопрос раскрыла воспитатель *Н.М. Арланова* в презентации для родителей «Витамины в продуктах питания и их значение».

Полноценный рацион питания человека, кроме белков, жиров и углеводов, должен содержать витамины. Витамины – это особые вещества, которые образуются в растениях, организмах животных и людей.

Витамины обозначаются прописными буквами латинского алфавита: А, В, С, D и т. п. Некоторые витамины постоянно необходимы в рационе питания человека для его здоровья.

При отсутствии витаминов в пище у человека развивается авитаминоз. При недостатке витаминов возникает гиповитаминоз, а при избытке – гипервитаминоз.

Наиболее известный из них витамин С поддерживает в активном состоянии иммунную систему. Существенно повышает сопротивляемость детского организма простудным и иным заболеваниям.

Витамины В₆, В₁₂ и фолиевая кислота, участвующие в обмене белков и аминокислот, необходимы для нормального роста и обновления всех органов и тканей. Их недостаток ведет к нарушению синтеза гемоглобина, малокровию (анемии). Пантотеновая кислота и биотин играют важную роль в обмене жиров и синтезе стероидных гормонов, поддержании в здоровом состоянии кожных оболочек и волосных покровов.

Витамин А отвечает за состояние слизистых оболочек и восприятие света глазами. Его недостаток существенно снижает остроту зрения и барьерные функции верхних дыхательных путей, их способность препятствовать проникновению в организм с вдыхаемым воздухом болезнетворных микроорганизмов.

Витамин D необходим для эффективного усвоения организмом кальция, нормального развития, роста и поддержания в здоровом состоянии скелета и зубов.

Витамин Е защищает клетки и ткани организма от повреждающего действия радиации и чужеродных веществ, препятствует их преждевременному изнашиванию.

Минеральные вещества:

Железо входит в состав гемоглобина. Его недостаток ведет к малокровию, физической слабости, задержке умственного развития.

Кальций образует минеральную основу костей и зубов. Его недостаток способствует развитию рахита и остеопороза.

Здоровье наших детей во многом зависит от правильно организованного питания, в том числе обогащённого витаминами. Оно является одним из основных факторов, влияющих на рост и развитие ребёнка, укрепляет иммунную систему, и как следствие, направлено на профилактику инфекционных заболеваний и заболеваний алиментарно-зависимого происхождения.

По третьему вопросу представлена презентация «Что должен знать родитель о питании ребенка дома» (автор Г.К.Шакирова).

Правильно организованное питание дома, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

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, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа.

Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Правильное питание дошкольника дома в выходные дни.

Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С)

Между завтраком и обедом ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт. Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переел, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл. На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

Желательно исключить из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий. Ужин подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай. Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием. Если ваш ребенок страдает сниженным аппетитом, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

Характеристика основных компонентов пищи

Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала.

Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы, или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг.

Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор - в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;
- магний - в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);
- железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

Рекомендации родителям по питанию маленьких детей

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать. Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.

Решение заседания:

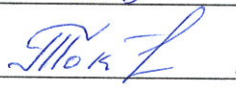
1. Принять к сведению информацию, освещенную в рамках заседания Клуба.
2. Продолжать работу клуба с привлечением большего количества родителей.
3. Разместить информацию Клуба на сайте ДОО для родительской общественности.

Срок: до 15.05.2021 г

Председатель:

 / Соловьев

Секретарь:

 / Мокригина ИВ