



Тема 1. Выработка у детей обязательных навыков здорового питания и стереотипов пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие.





Особенности развития и роста ребенка дошкольного

возраста:

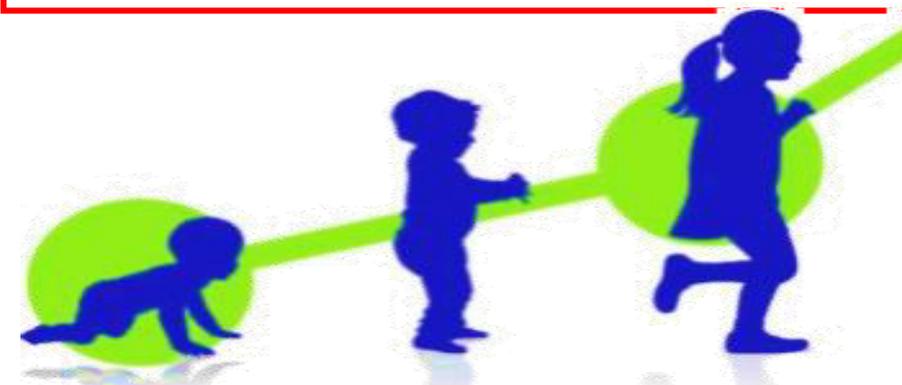
Первые шесть лет жизни ребенок интенсивно растет и развивается:

- ❖ активное формирование костной и мышечной системы;
- ❖ морфологические и функциональные изменения сердечно-сосудистая система;
- ❖ формирование когнитивных функций;
- ❖ развитие навыков речи, долговременной и кратковременной памяти, ассоциативного мышления, мелкой моторики;

Ребенок учится самостоятельно одеваться, умываться, есть, пить, рисовать, лепить, конструировать, читать.

- ❖ Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается.
- ❖ Появляются статические и динамические функции равновесия, вместе с тем, **сохраняется** большая возбудимость, реактивность и высокая пластичность нервной системы.

❖ Важнейшей особенностью развития нервной системы дошкольника является преобладание процессов возбуждения над торможением.





Особенности развития и роста ребенка дошкольного

возраста:

- ❖ К трем годам совершенствуются психика, интеллект и двигательные навыки.
- ❖ Дети определенно выражают различные эмоции, у них развиваются определенные черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях.
- ❖ Словарный запас постепенно увеличивается до 2 тыс. слов и более.
- ❖ В разговоре дети уже используют сложные фразы и предложения, легко запоминают стихи; могут составить небольшой рассказ.
- ❖ Они начинают уверенно держать в руках карандаш, рисуют различные предметы, животных.
- ❖ Подражают форме поведения взрослого человека, считают ее эталоном.

❑ В дошкольном возрасте дети повторяют многие действия взрослых, что облегчает их обучение.





Основные тезисы для обучения:

Начиная с трехлетнего возраста у ребенка совместными усилиями родителей и дошкольной организации необходимо вырабатывать навыки соблюдения правил личной гигиены и культуры питания, формируя осознание этих правил на уровне выработки условных рефлексов, как обязательных к исполнению правил.

- ❖ 1) ребенка нужно научить правильно мыть руки;
- ❖ 2) выработать динамический стереотип обязательности мытья рук после посещения туалета, перед едой и после еды, полоскания полости рта после еды;
- ❖ 3) выработать навык концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережевыванию пищи, неспешности в еде, аккуратности;
- ❖ 4) выработать навык культуры питания – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды, не есть пищу, упавшую на пол, не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи, не есть на ходу, убирать стол за собой, мыть посуду;
- ❖ 5) выработать навык здорового пищевого поведения – принимать пищу не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кисломолочный напиток), каждый день есть фрукты и овощи, пить молоко; уметь отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы), научиться рассказывать родителям чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.





Основные тезисы для обучения:

- ❖ При формировании навыков здорового питания и личной гигиены **необходимо вызывать у ребенка исключительно положительные эмоции и интерес к данной деятельности.**
- ❖ Необходимо использовать в своих интересах и **поощрять желание ребенка к самостоятельности и самообслуживанию, интерес и внимание ребенка к бытовым действиям, впечатлительность,** что позволит быстро научить ребенка к выполнению действия в определенной последовательности.
- ❖ Для закрепления знаний и навыков личной гигиены детям желательно давать поручения, например, назначить дежурных для проверки чистоты рук, помощи в накрывании на столы, уборке столов после приемов пищи.



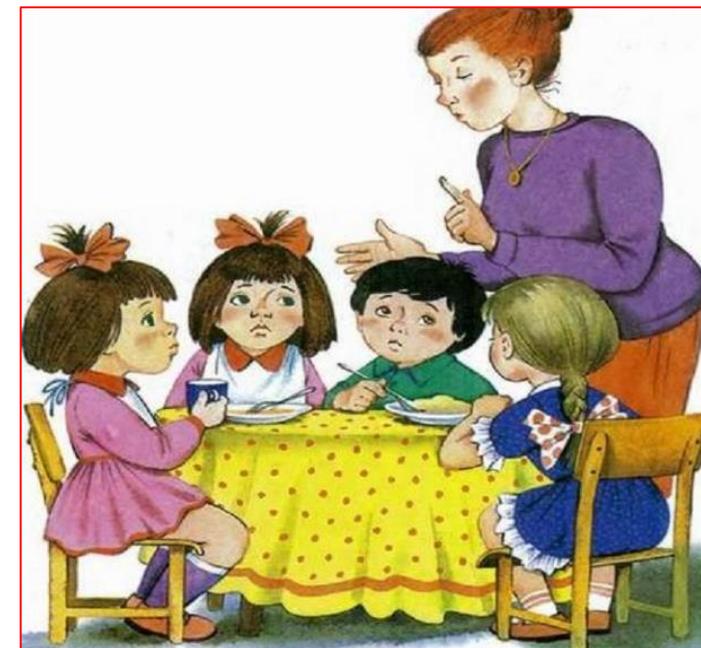


Основные тезисы для обучения:

- ❖ Особое внимание следует уделять воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, связанных с едой.
- ❖ Воспитатель должен напоминать ребенку **сидеть прямо, пищу брать столовыми приборами понемногу, тщательно пережевывать**. Данные напоминания желательно проводить, используя стихи, потешки, примеры из сказок, постепенно доводя их с детьми до автоматизма.
- ❖ Воспитатель должен **обязательно отмечать, ставить в пример и хвалить ребенка**, если он выполнил действие правильно или сделал правильный выбор/действие в игре, в случае если действие выполнено неправильно, или не выполнено вообще, необходимо разобраться в причинах ошибки и отсутствия действия.
- ❖ Положительная оценка даже небольших успехов ребёнка вызывает у него удовлетворение, рождает уверенность в своих силах. Особенно это важно в общении с застенчивыми, робкими детьми.
- ❖ **Эффективным приёмом является собственный положительный пример.**



Чтобы мухи не водились
И на крошки не садились,
Ну-ка быстренько, без слов,
Убираем со столов!
И с посудой, как можем,
Нашей нянечке поможем!





Категории игр для обучения:

1. Формирование у ребенка навыка правильного мытья рук, привычки мыть руки перед едой и после еды и туалета; навыка соблюдения правил этикета за обеденным столом.

1.1. Игра «Обед». 1.2. Игра «Веселое умывание».

1.3. Игра «Научи куклу мыть руки» «Покорми куклу завтраком».

- ❖ С помощью игр у ребенка формируется привычка мытья рук перед едой и после еды.
- ❖ В игровой форме ребенку прививается интерес к самому процессу мытья рук, он учится правильно и тщательно мыть руки.
- ❖ В играх с куклой ребенок принимает роль старшего при «обучении» куклы и таким образом, закрепляет у себя имеющиеся навыки личной гигиены, правил поведения за столом.
- ❖ С помощью заучивания стихов, загадок детям прививаются навыки этикета за столом.



После туалета обязательно мой руки

Милый друг, запомни это –
Руки после туалета
Вымой тёплой водой,
Всех микробов сразу смой.
Чтобы не попали в рот,
Чтоб не заболел живот,
Чтоб с тобой, мой друг, беда
Не случилась никогда!





Категории игр для обучения:

2. Варианты игр по формированию навыков здорового питания - навык выбора правильных и здоровых блюд; обучение режиму питания, последовательности приема блюд в каждый прием пищи; формирования потребности в ежедневном употреблении свежих овощей и фруктов; навыков по накрыванию на столы и уборки столов после приема пищи.

2.1. Игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин».

2.2. Подвижная игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин».

- ❖ В предложенных играх формируется навык выбора правильных и здоровых продуктов для каждого приема пищи,
- ❖ с помощью игровой формы ребенок запоминает о необходимости в каждый прием пищи употреблять свежие овощи и фрукты,
- ❖ запоминает кратность ежедневного питания и последовательность блюд в каждый прием пищи.
- ❖ Ребенок понимает, что любой «вредный» продукт всегда можно заменить полезным, не менее вкусным.





Категории игр для обучения:

3. Навык выбора полезных продуктов и отказа от вредных - дома, в гостях, в магазине.

3.1. Игра в мяч. «Полезное-вредное». 3.2. Игра «Поход в магазин».

- ❖ С помощью предложенных игр закрепляется навык выбора полезных продуктов и отказа от «вредных» продуктов как при питании дома, в гостях, так и при походе в магазин.
- ❖ Наглядно демонстрируется последствие выбора «вредных» продуктов.
- ❖ С помощью игр воспитатель может определить уровень знаний ребенка на тему «полезности» тех или иных продуктов питания, скорректировать его индивидуально для каждого ребенка.
- ❖ С помощью двигательного компонента игры, реакция «отталкивания» мяча, как «вредного» продукта позволит закрепить в сознании ребенка реакцию отказа от «вредных продуктов».
- ❖ Активное участие детей в игре повышает уровень их внимательности, способность к запоминанию материала,



Съедобное - несъедобное

Категории игр для обучения:

4. Формирование интереса к ежедневному употреблению в пищу свежих овощей и фруктов.

4.1. Игра «Кулинарный мастер-класс».

- ❖ Мотивация к самостоятельному творческому участию ребенка в создании блюд. «Знакомство» с новыми вкусами и сочетанием вкусов.
- ❖ Предложенная игра формирует у ребенка интерес к самостоятельным действиям при приготовлении еды, к вкусу овощей и фруктов, а также формирует привычку здорового питания.
- ❖ Приготовленное самостоятельно блюдо ребенок с большей вероятностью съест с удовольствием, чем в ином случае.





Актуальность программы

Заболеваемость детского населения, обусловленная пищевым фактором (общая)



Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития.

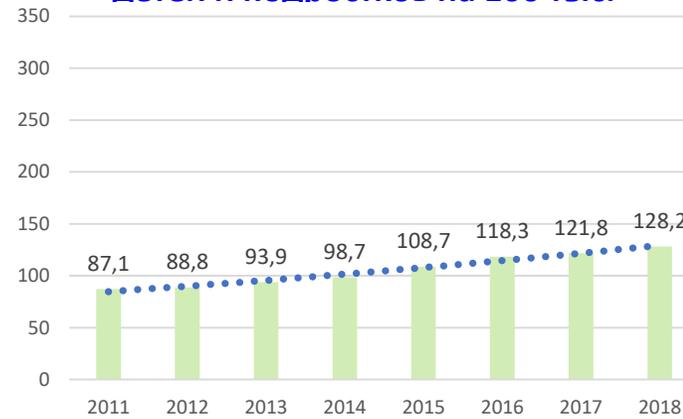


Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

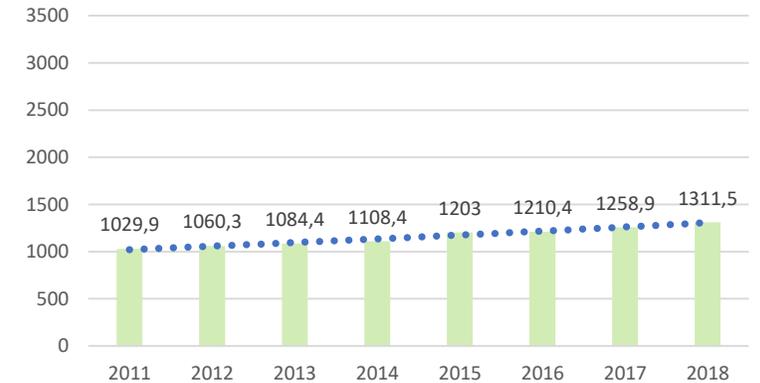


Необходимость формирования навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового пищевого поведения, мотивации к здоровому образу жизни.

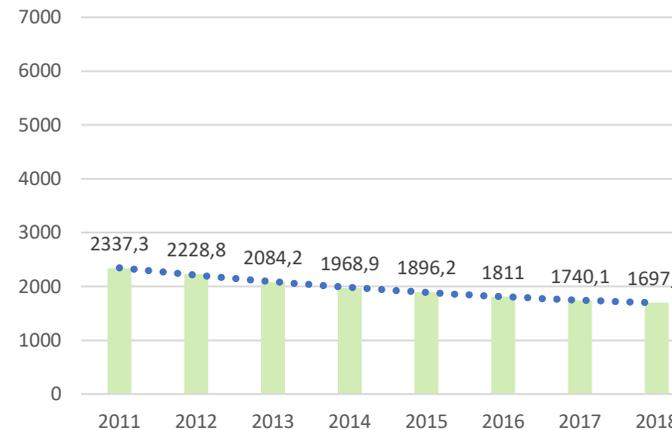
Заболеваемость сахарным диабетом у детей и подростков на 100 тыс.



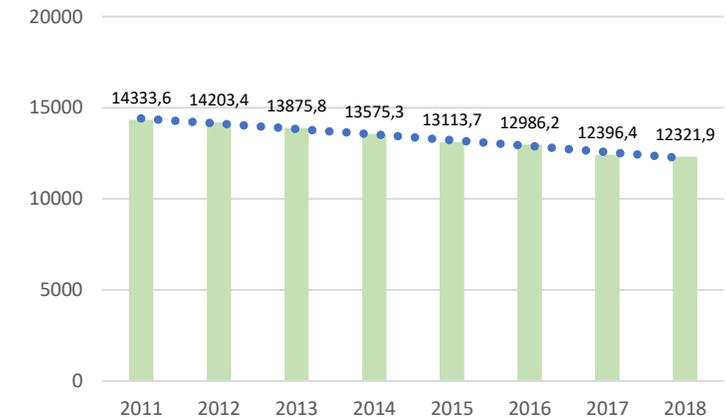
Заболеваемость ожирением у детей и подростков (на 100 тыс.)



Заболеваемость гастритами и дуоденитами у детей и подростков на 100 тыс.



Заболеваемость болезнями органов пищеварения у детей и подростков на 100 тыс.



Тема 2.2. Потребность ребенка в пищевых и биологически ценных веществах



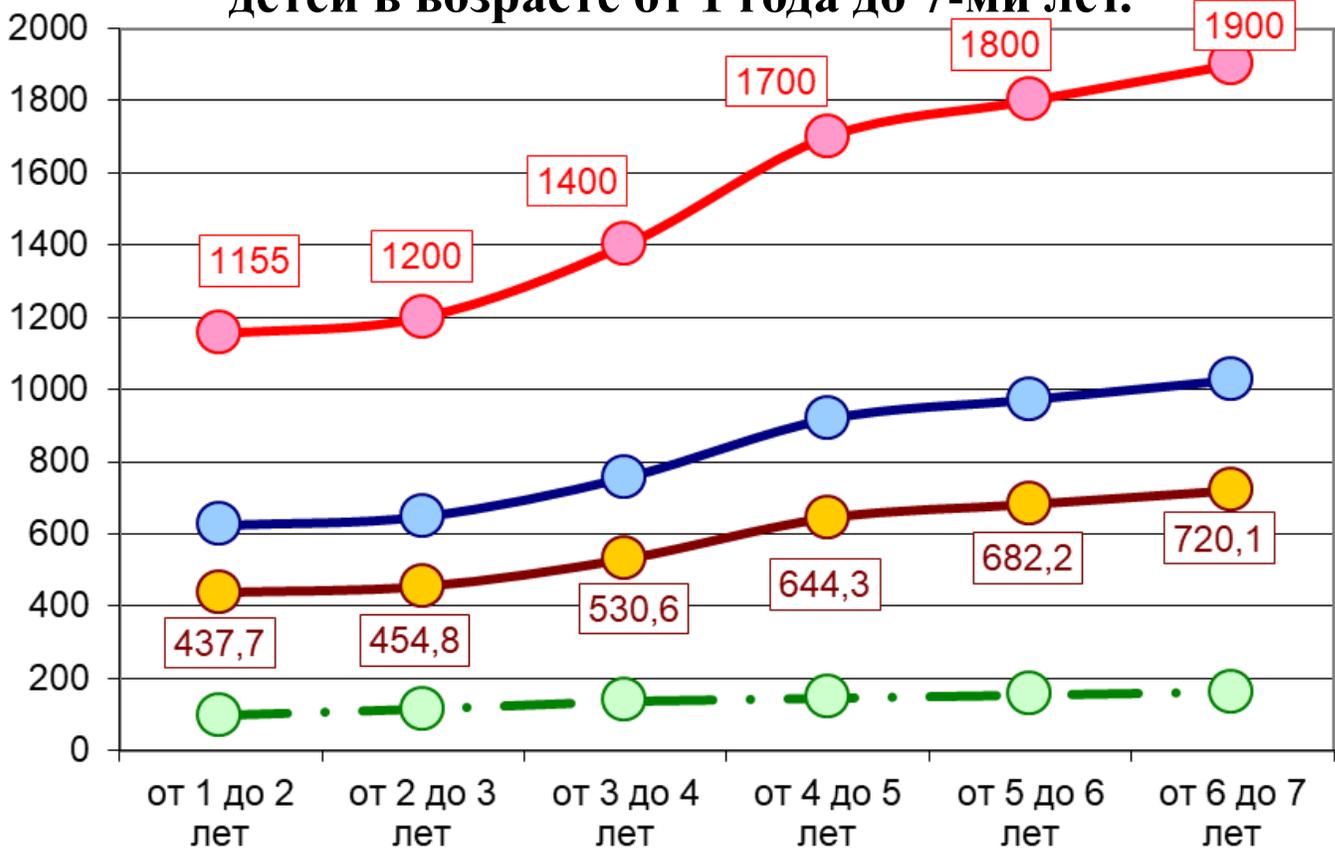
Правильно организованное питание – это питание, отвечающее возрастным физиологическим особенностям и потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии.

Интенсивный рост и развитие детей раннего и дошкольного возраста обуславливают их **относительно большую, по сравнению со взрослым** человеком, потребность во всех пищевых веществах.



Потребность ребенка в пищевых веществах

Показатели среднесуточных значений энерготрат детей в возрасте от 1 года до 7-ми лет.



—●— Основной обмен (ккал)

—●— СДДП (ккал)

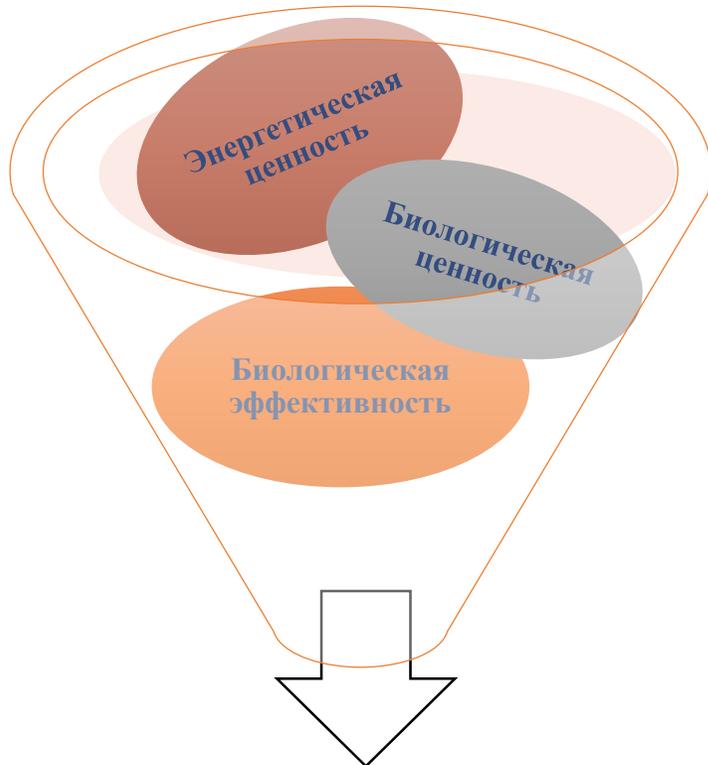
—●— ДА (ккал)

—●— Сут. потребность в энергии (ккал)

возраст ребенка	ккал на 1 кг массы тела	средняя суточная потребность
от 1 г. до 2-х лет	59,5 ккал	1155 ккал/сутки
от 2-х до 3-х лет	56,1 ккал	1200 ккал/сутки
от 3-х до 4-х лет	54,1 ккал	1400 ккал/сутки
от 4-х до 5-ти лет	51,9 ккал	1700 ккал/сутки
от 5-ти до 6-ти лет	49,1 ккал	1800 ккал/сутки
от 6-ти до 7-ми лет	46,4 ккал	1900 ккал/сутки



Пищевая ценность продуктов



**Пищевая
ценность**

Биологическая ценность пищевых продуктов и готовых блюд - качество пищевого белка, отражающего степень соответствия его аминокислотного состава потребностям организма в аминокислотах для синтеза белка.

Энергетическая ценность - количество энергии (ккал, кДж), высвобождаемой в организме из пищевых веществ продуктов для обеспечения его физиологических функций.

С учетом потерь при сгорании 1 г углеводов выделяется в среднем 4 ккал энергии, 1 г жиров – 9 ккал, 1 г белков - 4 ккал.

Зная химический состав пищи, можно рассчитать, сколько энергии получит ребенок, оценить соответствует ли она суточным энерготратам.

Биологическая эффективность - показатель качества жировых компонентов пищевых продуктов, отражающий содержание в них полиненасыщенных жирных кислот.

Расчет биологической эффективности основан на определении количества всех жирных кислот, входящих в состав жира, сопоставляя с «идеальным» жиром.

Безопасность пищевых продуктов определяется отсутствием токсического, канцерогенного, мутагенного или иного неблагоприятного действия продуктов на организм ребенка при употреблении их в общепринятых количествах.



Макронутриенты:

углеводы, белки, минеральные вещества, липиды, некоторые минеральные вещества

Микронутриенты:

витамины и ряд минеральных соединений

Балластные соединения:

клетчатка, лигнин, пектиновые вещества

- ❖ Из 92 химических элементов - 81 обнаруживается в организме человека;
- ❖ 12 структурных химических элементов, которые входят в состав клеток и тканей организм (С, О, Н, N, Р, Са, Mg, К, S, F, Cl);
- ❖ **Потребность - от 10 мг до нескольких граммов в день.**

- ❖ Малое количество в организме, но жизненно необходимые;
- ❖ 17 эссенциальных, т.е. жизненно необходимых микроэлементов - Fe, J, Cu, Zn, Co, Cr, Mo, Ni, V, Se, Mn, As, F, Si, Li, B, Br.
- ❖ **Суточная потребность в них составляет от нескольких микрограммов до мг;**





Белки, жиры и углеводы.

БЕЛКИ

- пластический материал
- иммунитет
- функциональные процессы организма

Недостаток белка приводит к задержке роста и развития ребенка, снижению иммунной защиты



ЖИРЫ

- входят в состав органов и тканей
- терморегуляция
- иммунитет
- энергия

Самые ценные - молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д.



УГЛЕВОДЫ

- Главный источник энергии
- Обмен веществ
- энергия

Избыток углеводов нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами





Минеральные вещества

Макроэлементы:

- ❑ Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма;
- ❑ Минеральные соли содержатся во всех продуктах;
- ❑ **Основным полноценным источником кальция является молоко;**
- ❑ Фосфор и кальций входят в состав костной ткани;
- ❑ Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани;
- ❑ Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях.
- ❑ Калий регулирует выделение воды через почки.

Микроэлементы:

- ❑ **Необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор);**
- ❑ Медь, кобальт стимулируют кроветворение.
- ❑ Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов.
- ❑ Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца.
- ❑ Йод регулирует функцию щитовидной железы.





Микроэлементы

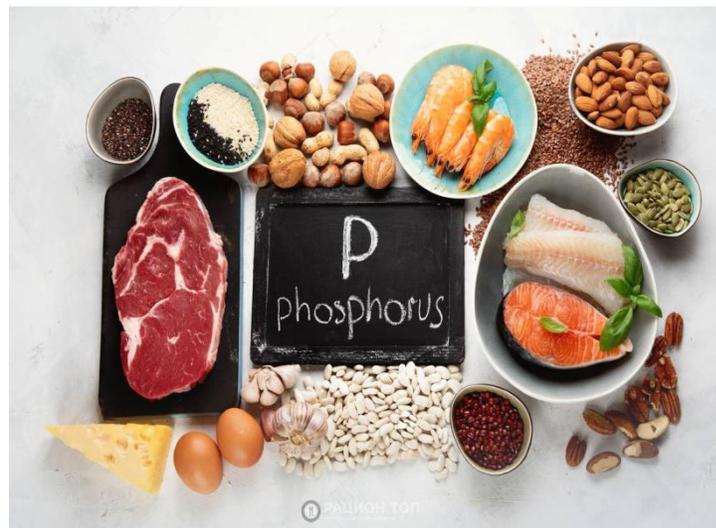
Кальций

- ❑ Основа костной ткани;
- ❑ повышает защитные функции организма;
- ❑ способствует выведению стронция и свинца из костей;
- ❑ обладает антистрессовым, антиаллергическим действием.



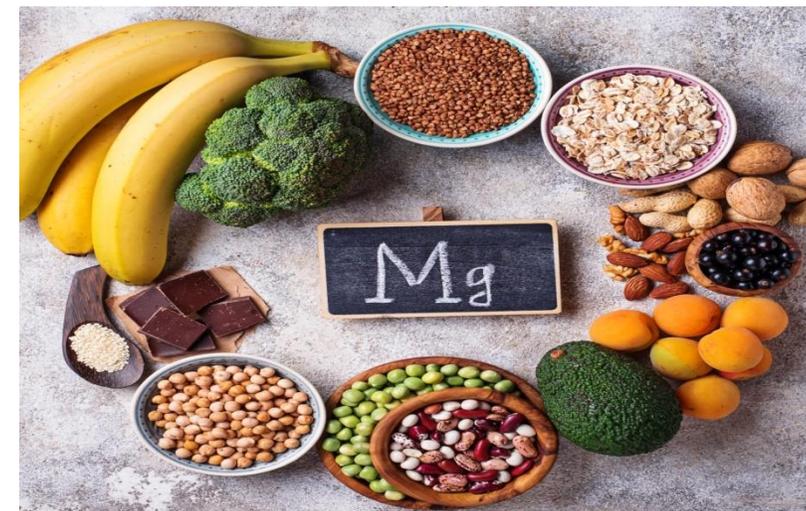
Фосфор

- ❑ в костях, зубных тканях, в коже;
- ❑ важен для поддержания pH-баланса;
- ❑ деятельность центральной нервной системы.



Магний

- ❑ «антистрессовый материал», антиоксидантный минерал
- ❑ улучшает обмен веществ в сосудистой стенке,
- ❑ нормализует артериальное давление.
- ❑ Усваивание кальция, фосфор, калий, витамины группы B, C, E.



Микроэлементы являются катализаторами многих биохимических реакций, проходящих в организме. Они поддерживают гидроэлектrolитический баланс организма, нормализуя кислотно-щелочное равновесие в жидкостных средах организма.



Микроэлементы

Калий

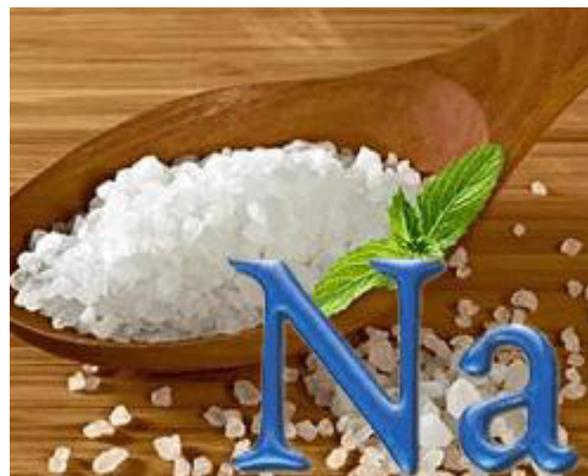
- ❑ «энергетический минерал»,
- ❑ стимулирует передачу нервных импульсов,
- ❑ регулирует сердечный ритм,
- ❑ поддерживает нормальную функцию почек
- ❑ гормональный баланс надпочечников,
- ❑ обмен веществ в коже

Натрий

- ❑ регулирует осмотическое давление в клетке,
- ❑ повышает тонус сосудистой стенки.
- ❑ детоксикация кожи, очищения пор, усиления дыхательной функции кожи.

Цинк

- ❑ Основной минерал создания аминокислот,
- ❑ способствует пролонгированному действию инсулина, вместе с хромом повышает эффективность инсулина,
- ❑ способствует отложению гликогена в печени,
- ❑ усиливает противовоспалительные функции крови,
- ❑ обладает антиаллергическим действием на кожу.





Микроэлементы

Железо

- ❑ антианемический минерал,
 - ❑ входит в молекулу гемоглобина,
 - ❑ оксигенация клеток,
 - ❑ усваивается организмом только при наличии витаминов С и Е;
- достаточное количество в организме придает коже розовый цвет (исчезает бледность кожных покровов).**



Марганец

- ❑ «антиоксидантный минерал»,
- ❑ участвует в стимуляции гипофизарно-надпочечниковой системы,
- ❑ в синтезе ферментов,
- ❑ усиливает поглощение глюкозы клеткой,
- ❑ регулирует функции ЦНС, репродуктивных органов.



Кремний

- ❑ профилактика развития склеротических процессов и заболеваний опорно-двигательного аппарата,
- ❑ улучшает функцию структурных элементов кожи, волос, ногтей,
- ❑ задерживает процессы увядания кожи.





Микроэлементы

Медь

- повышает умственную активность, мышечный тонус,
- регулирует пигментный обмен,
- повышает усвояемость железа за счет улучшения кровообращения в слоях кожи,
- восстанавливает нормальный цвет кожных покровов.



Селен

- снижает риск сосудистых болезней,
- повышает сопротивляемость к онкологическим заболеваниям,
- улучшает кровоснабжение кожи



Бром

- антисептическое воздействие на кожу,
- снимают возбуждение в коре головного мозга, регулируя нервные процессы



Фтор

- «зубной минерал»,
- усиливают плотность всего костного аппарата.
- ионы усиливают всасывание кальция.





Йод – входит в состав гормона щитовидной железы тироксина.

- ❑ Обеспечивает устойчивость организма к повреждающим факторам внешней среды, увеличивает способность лейкоцитов разрушать болезнетворные микроорганизмы, определяет во многом умственные способности.
- ❑ Одним из основных источников йода в питании является **пищевая йодированная соль.**



В 2019 г. была внесена поправка в действующие санитарные нормы и правила, определившая **обязательность использования** в образовательных организациях при приготовлении **блюд йодированной соли.**



Витамины

Витамин А.

Функция органов зрения, роста и деление клеток, сопротивляемость организма.

Недостаток.

Замедляется рост, нарушается острота зрения, снижение эластичности кожи, частые простудные заболевания.



Витамин С.

Сопротивляемость организма, участие в обменных процессах.

Недостаток.

Повышение восприимчивости к инфекциям, снижение работоспособности и активности.

Витамин легко разрушается воздухом.



Витамин D.

Минеральный обмен, распределение и усвоение солей кальция и фосфора в костях, иммуно-реактивное состояние.





Витамины



Витамин В1 (тиамин).

Участие в белковом и углеводном обмене.

Недостаток.

Повышенная возбудимость, раздражительность, утомляемость.

Витамин РР (В3) (никотиновая к-та).

Обменные процессы, состояние волос, ногтей.



Витамин В2 (рибофлавин).

Участие в белковом обмене, функционирование нервной системы и ЖКТ.

Недостаток.

Кожные заболевания, стоматиты, трещинки в уголках рта, быстрая утомляемость.



Потребление сахара, соли, жиров

Говоря о здоровом питании, большое внимание должно уделяться сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения, в том числе продуктов их содержащих.



Хлориды - выполняют роль регуляторов водно-солевого обмена в клетке, поддерживая нормальное осмотическое давление; необходимы для продукции желудочного сока.

Вода - входит в состав всех органов и тканей, составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков.



Критически значимые нутриенты - нутриенты, оказывающие негативное воздействие на здоровье и требующие регламентации предельных значений .

Скрытая угроза - это продукты, характеризующиеся высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, включая транс- жиры.

Потребление сахара, соли, жиров



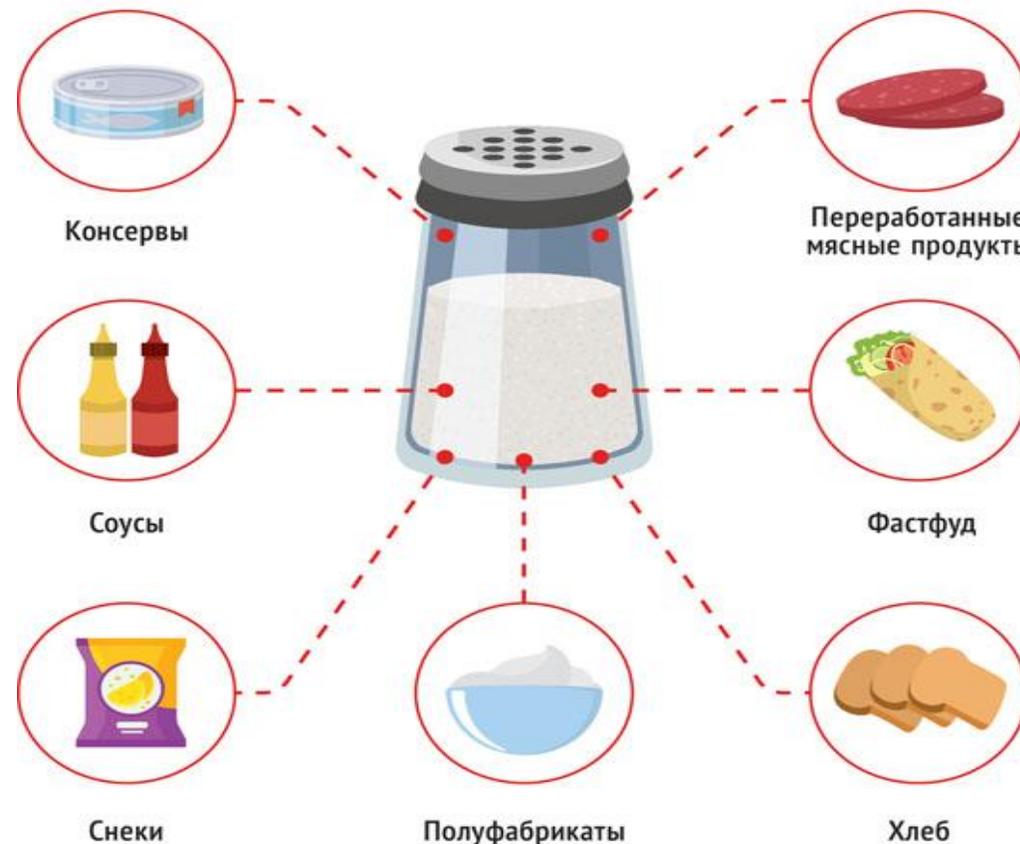
☐ Соль - источник натрия.

☐ Повышенное потребление натрия на прямую взаимосвязано с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, болезнями мочевыводящей системы, обмена веществ.

☐ минимизировать количество потребляемой продукции, содержащей скрытую соль, уменьшить количество вносимой в блюда соли, убрать с обеденного стола солонку.



СКРЫТАЯ СОЛЬ



**Норма для детей
2,5-5 г/сутки (ВОЗ).**

Потребление сахара, соли, жиров



❑ Источники сахара - мучные кондитерские изделия, конфеты, сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия, безалкогольные напитки, сокосодержащие напитки + скрытые источники



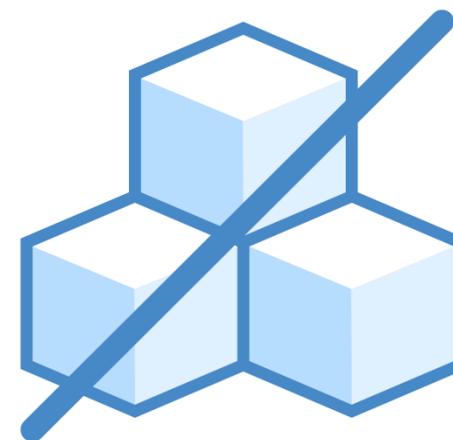
❑ более 40 г/сутки сахара - формирования кариеса, избыточной массы тела, болезней системы кровообращения, нарушений восприимчивости к инсулину и лептину, ухудшения памяти.



Повысить осведомленность детей и их родителей о влиянии сахара на здоровье



Рекомендовано для детей не более 20 г/сутки (2 ст. л.).



Потребление сахара, соли, жиров

- ❑ **Источники жира, насыщенных жирных кислот и трансизомеров жирных кислот** - продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы.
- ❑ **Избыток жиров** - формирование **повышенной массы тела**, заболеваний системы кровообращения (**атеросклероза**), **нарушения жирового обмена, функции печени**.
- ❑ **ТРАНСИЗОМЕРЫ ЖИРОВ** – образуются в ненасыщенных (растительных) маслах в процессе высокотемпературной обработки:
 - ✓ риск развития сердечно-сосудистых заболеваний,
 - ✓ снижение чувствительности клеток поджелудочной железы к инсулину → **развивается диабет 2-го типа** → хронические воспалительные процессы → **ожирение**.



- ✓ **исключить из питания ребенка продукты источники транс-жиров;**
- ✓ **сократить продукты с повышенным содержанием жиров животного происхождения).**

