

Організація режиму дня та гігієна харчування дітей в дошкільному закладі



Зміст:

-Режим дня;

-Зміст режиму дня:

- сон;

- прогулянки;

- виховна і навчальна діяльність;

-Раціональне харчування;

-Умови харчування;

-Потреби дітей у:

-жирах;

-глюкозі;

-вуглеводах;

-вітамінах;

-мінеральних речовинах;

-Висновок;

-Джерела інформації;

Режим дня

Важливе значення здоров'я й фізичного розвитку дітей-має режим дня. Постійний час їжі, сну, прогулянок, ігор й занять-І.П. Павлов назвав зовнішнім стереотипом,обов'язкова умова правильного виховання.

Режим дня



Режим дня – це чіткий розпорядок життя протягом діб, який передбачає чергування неспання і сну, і навіть раціональну організацію різних видів діяльності. Правильний, відповідний віковим можливостям дитини режим-зміцнює здоров'я, забезпечує працездатність, успішне здійснення різноманітної діяльності, охороняє від перевтоми.



Зміст режиму дня

Зміст режиму дня(основні компоненти):

- сон;
- перебування на свіжому повітрі (прогулянки);
- виховна і навчальна діяльність;
- ігрова діяльність й заняття з власний вибір (читання, заняття музикою, малюванням і той творчої діяльністю, спорт);
- самообслуговування, допомогу сім'ї;
- прийоми їжі;
- особиста гігієна.



Сон

Сон забезпечує повне функціональне відновлення всіх систем організму. Фізіологічна потреба в сні дітей різного віку залежить від особливості їх нервової системи та стану здоров'я. У дошкільному періоді обов'язковий як нічний, і денний сон. Дитині до 5 років належить спати на добу 12,5–12 годин, в 5–6 років – 11,5–12 годин. Для нічного сну відводиться період із 9–9 годин 30 хвилин вечора до 7–7 годин 30 хвилин ранку.



Прогулянки

Перебування на свіжому повітрі (прогулянки) – найефективніший вид відпочинку, обумовлений підвищеною оксигенацією крові, заповненням ультрафіолетовою недостатності, дозволяє забезпечити загартовування організму, що збільшення рухової активності. Особливо важливі прогулянки для дітей дошкільного віку: взимку щонайменше 4–4,5 годин, а влітку наскільки можна весь день. Прогулянка не проводиться за нормальної температури повітря нижче -15°C повагою та швидкості вітру понад п'ятнадцять м/с для дітей до запланованих 4 років, а дітей 5–7 років за нормальної температури повітря нижче -20° .



Виховна і навчальна діяльність

Виховна і навчальна діяльність.

Программами навчання і виховання в ДОП передбачаються розвиваючі заняття.

-У молодшій групі тривалість занять становить 10–15 хвилин (10 занять на тиждень),

-У неповній середній групі (4–5 років) – по 20 хвилин (10 занять на тиждень),

-У старшій групі (5–6 років) – два заняття щодня по 20–25 хвилин із перервою 10 хвилин.

-У підготовчій групі (6–7 років) – 3 заняття щодня проводяться по 25–30 хвилин, набуваючи характеру навчання.



Раціональне харчування

Раціональне харчування — один з найважливіших чинників, які забезпечують гармонійний розвиток та здоров'я дитини. Харчування істотно впливає на розвиток мозку, інтелект та функціональний стан центральної нервової системи. Раціональне харчування підвищує стійкість організму дітей проти різних захворювань і сприяє зниженню дитячої смертності. У дитячому віці воно має велике значення, оскільки, крім задоволення щоденних фізіологічних потреб в енергії та харчових речовинах, забезпечує процеси росту і розвитку дитячого організму. Кількісна недостатність та якісна неповноцінність раціону однаково негативно впливають на фізичний та нервово-психічний розвиток дітей.



Умови харчування

Для забезпечення правильного харчування необхідні три умови:

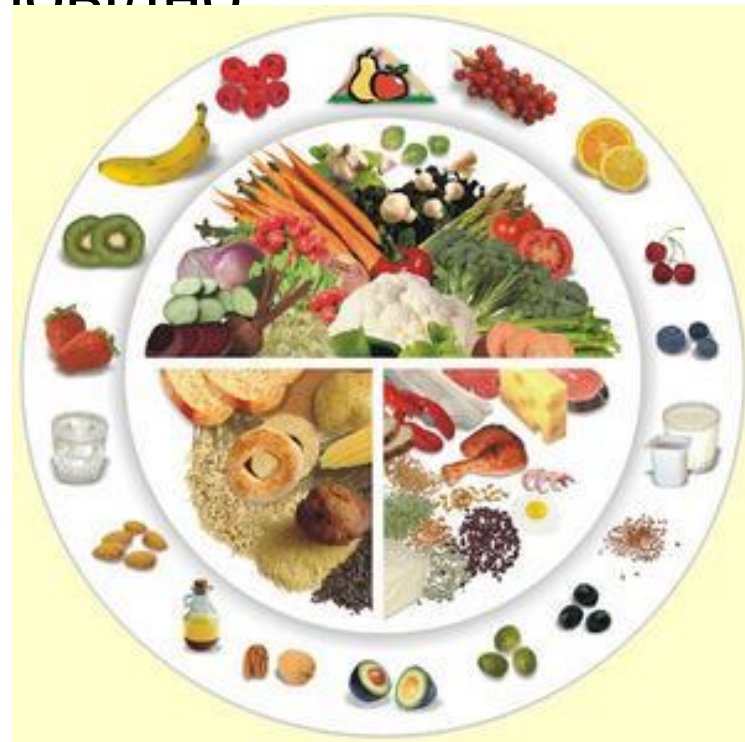
- наявність в їжі усіх необхідних інгредієнтів;*
- здоровий травний тракт;*
- раціональний режим харчування.*



Раціональне харчування передбачає використання необхідного набору продуктів, які містять усі необхідні харчові компоненти, вітаміни, мікроелементи відповідно до вікових фізіологічних потреб дитячого організму. Кількість прийомів їжі, у дошкільних навчальних закладах різноманітна: в дошкільних закладах з 9-годинним перебуванням здійснюється 3-х разове харчування, з 12-годинним перебуванням – 4-х разове.



Розподіл добового харчового раціону на окремі прийоми їжі проводиться диференційовано, залежно від характеру трудової діяльності та розпорядку дня. При 4-разовому харчуванні рекомендується на сніданок—25%, на обід—35%, на полудень—15% і на вечерю—25%, енергетичної цінності добового раціону. При 3-разовому харчуванні — відповідно



Фізіологічні потреби дітей в енергії та основних харчових речовинах

Вікова група, роки	Енергія ккал	Білки	Жири, г	Вуглеводи, г (тваринні)	МДж	всього
1—3	1540	6,5	53	37	53	212
4—6	2000	8,4	65	33	58	305
6	2200	9,2	72	36	65	332
7—10	2400	10,0	78	39	70	365
11—13 хлопчики	2800	11,7	91	46	82	425
11—13 дівчатка	2550	10,7	83	42	75	386
14—17 хлопчики	3200	13,4	104	52	94	485
14—17 дівчатка	2650	11,1	86	43	77	403

У дітей у зв'язку з високою інтенсивністю процесів обміну основний обмін порівняно з дорослими людьми підвищений у 1,5—2 рази. Виходячи з цього, фізіологічні потреби дітей в енергії та харчових речовинах також вищі і з віком зростають. Загальна потреба дітей у білку становить 13 % загальної потреби в енергії. Частка тваринного білка в харчових раціонах дітей повинна становити 50 % загальної кількості білка в раціоні. У дитячому харчуванні необхідно враховувати якісні особливості білків. Загальноновизнано, що потребам дитячого організму найбільшою мірою відповідає молочний білок, який містить усі незамінні амінокислоти. Молоко містить усі необхідні для дитячого організму харчові речовини і тому воно повинно бути обов'язковим продуктом у дитячому харчуванні. Для дітей ясельного віку необхідно, щоб в щоденному харчовому раціоні було не менше 600—700 мл м

500 мл.



Потреби дітей у жирах

Фізіологічні потреби дітей в жирах становлять 26,5 % загальної потреби в енергії. Залежно від віку потреби дітей в жирах коливаються від 53 до 104 г на добу. Оскільки жири використовуються для пластичних цілей, а також є розчинниками жиророзчинних вітамінів А і D, джерелом фосфоліпідів та ненасичених жирних кислот, то вони повинні бути в щоденному раціоні. Задоволення фізіологічних потреб дітей у вітамінах А та D, фосфоліпідах здійснюється за рахунок вершкового масла, молока, вершків та інших молочних продуктів, а також яєць.



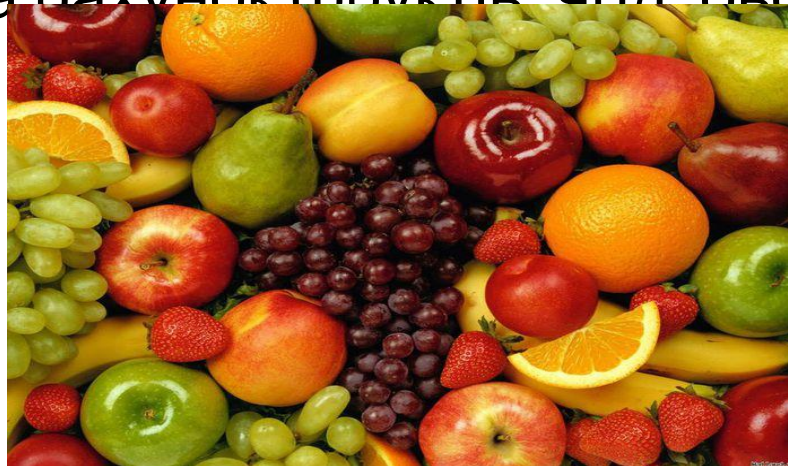
Потреби дітей у глюкозі

Процес засвоєння та використання глюкози у дітей проходить з більшою інтенсивністю, ніж у ослих, тому їх фізіологічні потреби у вуглеводах становлять понад 55 % загальної потреби в енергії. В кількісному відношенні потреби у вуглеводах з віком зростають від 212 г до 485 г на добу.



Потреби дітей у вуглеводах

У харчуванні дітей важливе значення мають легкозасвоювані вуглеводи, джерелами яких є фрукти, ягоди та їх соки. Вони постачають глюкозу та фруктозу для потреб організму (зокрема для утворення глікогену). Важливим джерелом легкозасвоюваних вуглеводів у дитячому харчуванні є молоко, яке містить лактозу (молочний цукор). У дитячому харчуванні прості вуглеводи повинні становити не більш як 20 % загальної кількості вуглеводів і надходити до дитячого організму не в складі рафінованих продуктів (цукор), а в складі натуральних продуктів, тобто за рахунок фруктів, ягід, овочів.



Потреби дітей у вітамінах

У дітей в зв'язку з інтенсивними процесами росту фізіологічні потреби у вітамінах підвищені. Особливе значення в дитячому харчуванні мають вітаміни А і D, які впливають на процеси росту. Фізіологічні потреби у вітаміні А покриваються як за рахунок каротину, так і за рахунок самого вітаміну А. Фізіологічна потреба дітей у вітаміні А становить 1 мг, у вітаміні D — 100—400 МО. Однак повне задоволення фізіологічних потреб дитячого організму у вітаміні D не можливе лише за рахунок його надходження з їжею. Перебування дітей влітку і весною на відкритому повітрі сприяє його синтезу. Найбільшу кількість вітаміну D і А містять продукти тваринного походження, зокрема риб'ячий жир, печінка, яйця, молоко, сир; попередник вітаміну А — каротин — морква, помідори, абрикоси, капуста та листові овочі. У дитячому харчуванні важливе значення має також вітамін Е, який істотно впливає на статевий розвиток організму. Фізіологічні потреби дітей різного віку у вітаміні Е коливаються від 5 до 15 мг на добу. Важливе значення для організму дітей має вітамін С, оскільки він впливає на процес синтезу колагену в судинах та кістках скелета. Потреба дітей у вітаміні С залежно від їх віку коливається від 40 до 80 мг на добу. Джерелом вітаміну С є свіжі фрукти та овочі.



Потреби дітей у мінеральних речовинах

Для дитячого організму велике значення мають мінеральні речовини. Вони сприяють нормальному процесу кровотворення, формуванню скелета, м'язів та інших тканин організму, забезпечують діяльність залоз внутрішньої секреції, продукування гормонів, побудову клітин нервової системи, зокрема клітин головного мозку. Діти потребують підвищеної кількості кальцію для процесів мінералізації кісток скелета, тому необхідно систематично включати до харчового раціону молоко та молочні продукти, які містять легкозасвоюваний кальцій в оптимальному співвідношенні з фосфором та магнієм. Фізіологічна потреба дітей в кальції становить у віці 1—6 років — 800 мг, в 7—10 — 1000 мг, в 11—17 — 1200 мг на добу.

