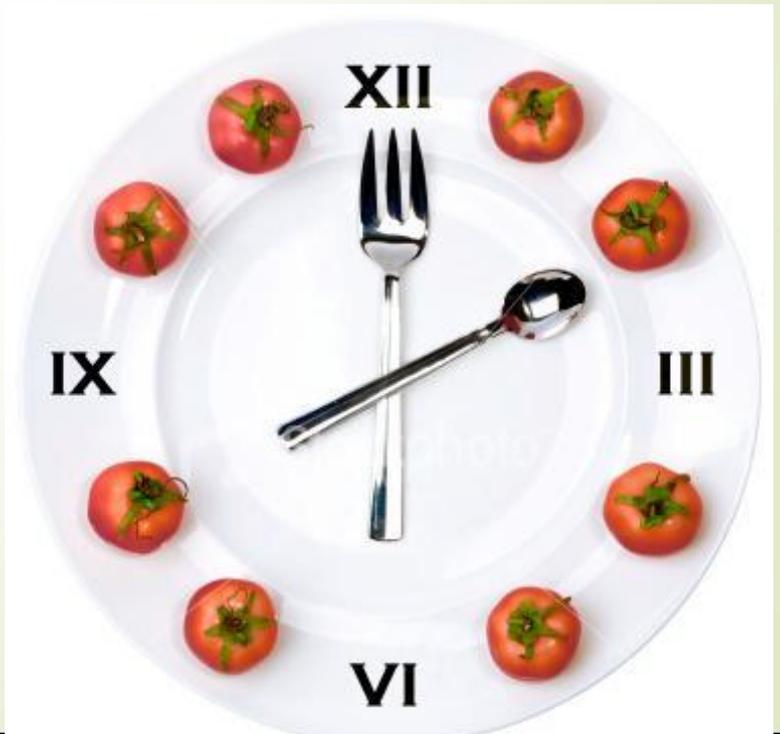


# ПОНЯТИЕ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ



# Понятие о рациональном питании

## План:

1. Значение питания
2. Типы питания
3. Понятие «рациональное питание»
4. Принципы рационального питания
5. Требования к рациональному питанию дошкольников
6. Режим питания детей
7. Организация питания в ДОУ

# Значение питания

- Одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детей, является полноценное в количественном и качественном отношении питание.
- Продукты питания в организме ребенка выполняют как строительную (пластическую), так и энергетическую функцию. В процессе переваривания сложные составные части пищи расщепляются и через стенки кишечника всасываются в кровь, кровь доставляет питание всем клеткам организма. В результате сложных изменений, происходящих в клетках, пищевые вещества превращаются в составные части самой клетки. Этот процесс называется **ассимиляцией**. В процессе ассимиляции клетки обогащаются не только строительным материалом, но и заключающейся в нем энергией.

# Значение питания

- Наряду с процессом ассимиляции в организме непрерывно идет и процесс распада — **ДИССИМИЛЯЦИЯ** органических веществ, в результате которого освобождается скрытая (химическая) энергия, при необходимости превращающаяся в другие виды энергии: механическую и тепловую.
- Каждая отдельная реакция возможна только в присутствии специального ускорителя — катализатора, называемого ферментом, или **ЭНЗИМОМ**. В состав ферментов входят более простые компоненты — **коферменты**, многие из которых содержат витамины и минеральные вещества.

# Основной обмен

Все процессы, протекающие в организме, требуют определенных затрат энергии, образование которой обеспечивается введением пищевых продуктов.

Расход энергии в количественном отношении и поступление ее в организм выражают в тепловых единицах — **калориях**. Большая калория равна количеству тепла, необходимого для повышения температуры 1 л воды на 1 °С.

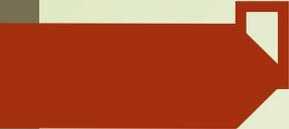
# Основной обмен

Минимальное количество энергии, необходимое для обеспечения потребности организма, находящегося в состоянии полного мышечного и нервного покоя, является **энергией основного обмена**. Основной обмен на единицу массы тела у детей значительно повышен, так как и процессе роста и формирования новых клеток и тканей энергии затрачивается тем больше, чем моложе ребенок. При физической и умственной работе обмен увеличивается, при этом общее количество пищевых веществ, требующихся для его поддержания, возрастает.

# Основной обмен

Для нормального развития организма в пищу детей должны входить в достаточном количестве **ВИТАМИНЫ**. Они не только предохраняют организм от болезней, связанных с их дефицитом (цинга, пеллагра, рахит и др.), но являются составными элементами тканей. Без витаминов нарушается нормальный обмен веществ, страдают пищеварение, кроветворение, снижаются работоспособность и выносливость.





# **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –**

-  **правильно организованное питание, которое обеспечивает оптимальное течение всех физиологических процессов в организме.**
- 



# **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –**

**это питание, при котором в организм с пищевыми продуктами поступают все питательные вещества, витамины и минеральные соли в количестве, необходимом для нормальной жизнедеятельности.**





# Баланс энергии

- **Вся необходимая организму человека энергия поступает из пищи. В настоящее время считается, что 1 грамм белков пищи дает 4 килокалории, 1 грамм жиров—9, а 1 грамм углеводов — 4 килокалории.**
- **Таким образом, зная химический состав пищи, легко подсчитать, сколько энергетического материала получает человек в сутки.**

## Пирамида здорового питания



- В рационе здорового человека оптимальное массовое соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять  $1 : 1,2 : 4$  соответственно.

# Принципы рационального питания

1. **Баланс энергии.**
2. **Баланс пищевых компонентов**
3. **Разнообразное питание**
4. **Оптимальный режим питания**



# Требования к рациональному питанию дошкольников:

- а) соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам воспитанников образовательных учреждений;
- б) сбалансированность и максимальное разнообразие рациона питания по всем пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
- в) оптимальный режим питания;
- г) обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких вкусовых качеств и сохранения исходной пищевой ценности;

# Требования к рациональному питанию дошкольников:

- д) учет индивидуальных особенностей воспитанников образовательных учреждений (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее);
- е) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;
- з) соответствие сырья и продуктов, используемых в питании воспитанников, гигиеническим требованиям к качеству и безопасности продуктов питания



# Требования к рациональному питанию дошкольников:

- И) В образовательных учреждениях рекомендуется предусмотреть централизованное обеспечение питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.
- К) При организации питания в образовательных учреждениях рекомендуется проводить профилактику витаминной и микроэлементной недостаточности согласно действующим санитарным правилам и нормативам.

# Режим питания детей

Время приема пищи	Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8.30 - 9.00	завтрак	завтрак	завтрак
10.30-11.00 (рекомендуемый)	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	обед	обед	обед
15.30 - 16.00	полдник	полдник*	полдник
18.30-19.00	-	ужин	ужин
21.00	-	-	2 ужин



# Организация питания в ДОУ

- Дети должны получать питание 4 раза в сутки с интервалами между приемами пищи не более 4 ч. Завтрак составляет 25 % от суточной энергетической ценности рациона, обед 35 %, полдник — 15—20%, ужин— 25%.

# Организация питания в ДОУ

- Перед едой дошкольники отправляются в туалетную мыть руки. По мере того, как дети вымоют руки, самостоятельно садятся за столы и начинают есть уже поданное первое блюдо. Надо следить, чтобы первыми мыли руки и сажались за стол те воспитанники, которые едят медленно. Если туалетная отделена от столовой коридором, дети, вымыв руки, возвращаются все вместе в сопровождении воспитателя и садятся за стол одновременно.

# Организация питания в ДОУ

- В помещении, где едят дети, надо создать уютную обстановку. Скатерти или клеенки на столах должны быть чистыми, посуда, в которой подается пища, — небольших размеров, эстетичной (лучше одинаковых формы и цвета, хотя бы для каждого стола).
- Первые блюда в момент раздачи должны иметь температуру около  $70^{\circ}\text{C}$ , вторые — не ниже  $60^{\circ}\text{C}$ , холодные блюда и закуски (салаты, винегрет) — от  $10$  до  $15^{\circ}\text{C}$ .

# Организация питания в ДОУ

- Разливать и раскладывать готовую к употреблению пищу надо специальными разливательными черпаками или ложками, вилками, лопаточками. Следует обращать внимание на ее кулинарное оформление: красивые, привлекательные блюда способствуют возбуждению аппетита, а значит, и лучшему усвоению пищи.

# Организация питания в ДОУ

- Не следует проявлять нетерпения, если дети едят медленно, запрещать им во время еды обращаться с просьбой к товарищам или взрослым, постоянно делать замечания. Это отвлекает, нервирует детей и снижает их аппетит.
- Если ребенок отказывается от какого-либо полезного блюда, следует постепенно приучить его к нему, давая пищу небольшими порциями. Такого ребенка лучше посадить с детьми, которые едят пищу с удовольствием, и не принуждать ребенка

# Организация питания в ДОУ

- В случае, если ребенок систематически съедает меньше нормы, у него плохо нарастает масса тела, его следует показать врачу. Возможно, он нездоров и нуждается в изменении рациона или общего режима дня.
- Часто дети не доедают предложенную им пищу, так как устают действовать самостоятельно. Взрослые должны прийти им на помощь и покормить их.

# Организация питания в ДОУ

- Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в дошкольных образовательных организациях и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.



## Домашнее задание:

- Подготовиться к семинару по теме «Рациональное питание»
- 