

Добрынина Наталья Александровна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №97»

г. Таганрог, Ростовская область

ПИТАНИЕ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

Аннотация: как отмечает автор данной статьи, для формирования физически и психического здоровья ребенка необходимо полноценное и сбалансированное питание, однако не каждый ребенок готов употреблять те или иные полезные продукты, его необходимо научить «есть», как учат рисовать, писать, читать.

Ключевые слова: питание, питательные вещества, функционирование систем организма, развитие, рост, знакомство с едой, опробование.

Введение.

Еще древнегреческий целитель и врач Гиппократ сказал: «Ты есть то, что ты ешь». И он безусловно был прав, так как для хорошего функционирования и правильного формирования различных систем организма, человеку необходимо получать разнообразные витамины и микроэлементы, которые в большинстве своем мы черпаем вместе с пищей, поступающей в наш организм. Определенные группы витаминов и микроэлементов оказывают влияние на формирование и функционирование отдельных систем (пищеварительная, дыхательная, нервная и т. д.). Но наш организм – это взаимосвязь всех этих систем и если хотя бы одна из них выйдет из строя, то нарушится вся работа организма. Поэтому мы должны подпитывать его жизненной энергией, создавая благоприятные условия для его работы. В различных продуктах содержатся разные питательные вещества: жиры, белки и углеводы, витамины и микроэлементы

Глава 1. Польза жиров, белков, углеводов, витаминов и микроэлементов, их содержание в продуктах.

Для детей характерна относительно высокая потребность во всех пищевых и биологических компонентах, что связано с их активным ростом и развитием. Разнообразные блюда, приготовленные из молока, мяса, рыбы, масла, различных круп, овощей и фруктов, обеспечат ребенку полноценное питание, так как содержат белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Белок является основным «строительным» материалом нашего организма, то есть особо необходим для роста и развития. В рационе детей главными источниками белка должны быть пища животного происхождения: молоко, творог, сыр, рыба, мясо. Белок растительный усваивается хуже. Жиры благоприятно сказываются на весе ребенка, и, что особенно важно, на сопротивляемости различным инфекциям, на выработке его организмом защитных тел, которые обеспечивают иммунитет к инфекционным заболеваниям. Любой углевод, попадая в организм, в итоге превращается в глюкозу, которая является основным источником энергии. Не стоит забывать о том, чрезмерное употребление жиров и углеводов, как и всего другого, может нанести вред. Кроме белков, жиров и углеводов очень важным для растущего детского организма является своевременное снабжение его минеральными веществами и витаминами. Для чего же они нужны и где содержатся?

Витамин *A* обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу, слизистые оболочки; повышает сопротивляемость организма различным инфекциям; способствует росту и укреплению костей; Повышает внимание и ускоряет скорость реакции. Он находится в следующих продуктах: морковь, цитрусовые, сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир). Витамин *C*: предохраняет организм от вирусных и бактериальных инфекций. Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов (свежие фрукты, овощи, зелень, шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец). Витамин *D*: регулирует обмен кальция и фосфора, обеспечивая тем самым нормальный рост и целостность костей; необходим для нормальной работы сердца, регуляции возбудимости нервных клеток (молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы). Витамины группы *B*: необходимы для нервной системы, стимулируют работу мозга; участвуют в процессах роста; улучшают концентрацию, память и

повышают способность равновесия (дрожжи, бобовые, орехи, зеленые овощи, мясные субпродукты, сыр, яйца, морепродукты) Витамин E: сохраняет иммунную систему, смягчает отрицательное влияние радиоактивных веществ (в печени животных, яйцах).

Что касается микроэлементов, то *железо* является главным составляющим гемоглобина с помощью которого наши ткани получают кислород (говяжья и свиная печень, а также говяжьи почки и сердце, баранина, желтки яиц, абрикосы и персики, гречка, яблоки, грецкие орехи...). *Кальций* необходим, прежде всего, для сердца. Кроме этого, он является основным компонентом костей, зубов и ногтей и поэтому очень необходим для растущего организма (молоко и кисломолочные; сыр, творог, морская рыба, овсянка, перловка, просо, петрушка, зеленые листовые салаты, мясо и субпродукты). *Магний* нужен для нормальной работы всех клеток и тканей нашего организма (овес, перловка, гречка, бобы, бананы). *Йод* принимает участие в деятельности желез внутренней секреции, а, главным образом, щитовидной железы, для выработки жизненно важных гормонов. Также он нормализует функции иммунной, нервной и мышечной систем и работу мозга (морепродукты, свекла, репа, помидоры...).

Глава 2. Как научить ребенка есть разнообразную пищу?

Исходя из выше сказанного, наш рацион питания должен быть разнообразным. Особенno это важно для дошкольников. Ведь в это время идет процесс активного роста организма, формирование и укрепление различных его систем (нервной, эндокринной, сердечной...). Ребенок начинает формироваться как личность, он начинает осваивать различные знания и умения, а для этого ему нужны: сила, память, устойчивая нервная система. Надо сказать, что не все дети обладают хорошим аппетитом и очень избирательны в еде. Что же делать? Как накормить нам этого «малоежку». Есть разнообразную пищу, как и всему прочему, нужно учить ребенка.

Начинаем со знакомства (как в произведении У. Керрола «Алиса в стране чудес»: «Знакомьтесь!.. Пудинг, это Алиса! Унесите!.. Ну вот, вас только познакомили, а ты уже на него с ножом!»). Как же знакомиться с едой? Сперва нужно

рассмотреть, понюхать, рассказать ребенку откуда пришел тот или иной продукт, сколько усилий было приложено, чтобы он добрался до нашего стола... Если это овощ или фрукт, можно понаблюдать за тем как он растет (какие-то растения можно вырастить на своем подоконнике, совместно с детьми). Далее переходим к опробованию. Что касается овощей и фруктов, то мы их разделяем на небольшие части и предлагаем детям. Как мы знаем, человек очень подвержен влиянию коллектива, а у детей это проявляется еще сильнее, если нам удаётся убедить хотя бы нескольких (как правило это активная часть группы), то в итоге пробуют все (исключая конечно же, детей, страдающих аллергией). Овощи и фрукты для опробования приходят к нам в разных видах: сырье, вареные, пареные, консервированные...). Если ребенку той или иной продукт пришелся не по вкусу, то не надо от него отказываться совсем, можно предложить попробовать его через какой-то промежуток времени. Что касается более сложных блюд, то можно привлечь детей к их приготовлению (помыть ингредиенты и передать на кухню поварам). С детьми подготовительной группы сделать блюдо самостоятельно (овощной или фруктовый салат, замесить тесто...). Кроме этого, всегда на помощь нам может прийти сказка. Если мы едим кашу, то вспоминаем сказки: «Маша и медведь» (Маша сварила медведю такую вкусную кашу, что медведь не стал ее есть. Маша и вам каши передала. Не хотите ли попробовать!?); «Каша из топора» (А вы ели когда-нибудь кашу из топора? – Нет. – А хотите попробовать?). Можно изменять сказки, придумывать новые сюжетные линии, вовлекая туда детей и ту пищу, которую предстоит есть. Если на стол к нам пришла рыба, то она обязательно не простая, а волшебная; кто отведает кусочек – у того обязательно одно из желаний сбудется. Яйца курочки ряба передала и строго настрого наказала все съесть, а то очень уж обидится.

К старшей и подготовительной группе, когда дети познакомились со своим телом и приступили к знакомству с разными системами организма, мы с детьми начинаем говорить о пользе продуктов, что в каждом из них содержится той или иной витамин или микроэлемент, как он воздействует на нас, что укрепляет, для чего нужен. Хоть к старшему дошкольному возрасту дети подходят к принятию

пищи более осознанно, но порой им не хватает тех вымыщленных историй, которые мы им рассказывали в младших группах. Но сюжеты здесь менее сказочные и больше приближены к реальности. Например, на День космонавтики, можно превратиться в космических путешественников, отведать «космическую» кашу и «инопланетный» суп.

Также нужно привлекать игры с участие пищевых продуктов: «Отгадай на вкус», «Кто быстрее съест» (командная игра) и т. д. Тут все в руках вашей фантазии.

Заключение.

И так, когда мы научили ребенка есть полезную и разнообразную пищу, когда его рацион сбалансирован (а за этим следит медсестра в детском саду), у него все системы получили нужную подзарядку, они хорошо функционируют, то наши дети здоровы, радостны, веселы, полны сил и готовы мыслить, трудиться и постигать все новые вершины.

Список литературы

1. Минделл Эрл. Справочник по витаминам и минеральным веществам. – 2-е изд. – М.: Медицина и питание, 2000.