

П Р Е З Е Н Т А Ц И Я



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ
с раннего детства



«Мы то, что мы едим»

Презентация «Правильное питание с раннего детства»

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, известно, что 80% заболеваний у взрослого населения являются следствием неправильного питания в детстве.

Задача данной презентации – предотвратить проблемы со здоровьем и определить, почему так важно и как обеспечить нашим детям правильное питание еще в раннем детстве.



Что такое правильное питание?

Правильное питание — это система регулярного употребления пищи, которая обеспечивает организм человека всеми необходимыми питательными веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами и водой) в оптимальном соотношении и количестве. Оно способствует укреплению здоровья, профилактике заболеваний и улучшению качества жизни.



Почему важно формировать здоровые пищевые привычки с детства?

Закладываются на всю жизнь

Привычки, которые приобретены в детстве, сопровождают человека всю жизнь.

Укрепление иммунитета

Способствует повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Оптимальное физическое развитие

Обеспечивает нормальный рост, развитие костной системы, мышечной массы и внутренних органов.

Умственное развитие

Улучшается концентрация внимания, память, мышление и общая успеваемость ребёнка.

Предупреждение хронических заболеваний

Позволяет избежать ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых патологий и нарушений обмена веществ.

Основные принципы правильного питания для детей

Принцип	Рекомендации
Регулярность и дробность питания	Количество приемов пищи: 4–5 раз в день. Распределение калорийности: завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25%.
Баланс	Поддерживайте оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов. Белки: строительный материал для клеток и тканей. Жиры: источник энергии, участвуют в формировании нервной ткани и гормональной регуляции. Углеводы: основной источник энергии для активного ребенка. Витамины и минералы: поддерживают обмен веществ, укрепляют иммунитет и способствуют нормальному развитию.
Разнообразие продуктов	Белковые продукты: нежирное мясо, птица, рыба, творог, яйца. Молочные продукты: кефир, йогурт, сыр, молоко. Крупы и зерновые: гречка, овсянка, рис, макароны твердых сортов. Овощи и фрукты: свежие, тушеные, вареные, печеные. Растительное масло: оливковое, подсолнечное, льняное.

Основные принципы правильного питания для детей

Принцип	Рекомендации
Умеренность	Избегайте больших порций, контролируйте размер съедаемого. Начинайте с маленьких порций, постепенно увеличивая их по мере необходимости. Используйте небольшие тарелки и чашки, визуальное уменьшая объемы пищи.
Натуральность и безопасность продуктов	Выбирайте свежие натуральные продукты. Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам местного происхождения. Ограничьте употребление консервированных продуктов с искусственными добавками, усилителями вкуса, ароматизаторами и консервантами. Исключите жареные, жирные, острые и копченые блюда.
Адекватное потребление жидкости	Обеспечьте достаточное ежедневное потребление чистой питьевой воды. Норма: ориентировочно 50 мл/кг веса тела в сутки. Напитки: чистая вода, несладкие морсы, компоты, травяные чаи.
Индивидуальный подход и учет возрастных особенностей	Рацион ребенка должен соответствовать его возрасту, физическим нагрузкам и состоянию здоровья.

Советы родителям по формированию культуры питания

- ❑ **Семейный прием пищи.** Совместные завтраки, обеды и ужины помогают создать позитивную атмосферу и способствуют воспитанию хороших манер.
- ❑ **Личный пример взрослых.** Ребёнок копирует поведение взрослых, поэтому сами придерживайтесь здорового образа жизни.
- ❑ **Проявление фантазии.** Используйте игровые формы подачи блюд, привлекайте детей к приготовлению простых блюд.
- ❑ **Соблюдение режима.** Четко организованный распорядок дня помогает наладить пищеварительные процессы.
- ❑ **Учет индивидуальных потребностей.** Обращайте внимание на вкусы и особенности своего малыша, своевременно реагируйте на проявления пищевой непереносимости.

Советы родителям по формированию культуры питания

- ❑ **Семейный прием пищи.** Совместные завтраки, обеды и ужины помогают создать позитивную атмосферу и способствуют воспитанию хороших манер.
- ❑ **Личный пример взрослых.** Ребёнок копирует поведение взрослых, поэтому сами придерживайтесь здорового образа жизни.
- ❑ **Проявление фантазии.** Используйте игровые формы подачи блюд, привлекайте детей к приготовлению простых блюд.
- ❑ **Соблюдение режима.** Четко организованный распорядок дня помогает наладить пищеварительные процессы.
- ❑ **Учет индивидуальных потребностей.** Обращайте внимание на вкусы и особенности своего малыша, своевременно реагируйте на проявления пищевой непереносимости.

⚠️ **Топ – 5 ошибок родителей в вопросах питания детей**

- 1.** Частое использование сладостей и кондитерских изделий в качестве поощрения.
- 2.** Несоблюдение режима питания, беспорядочные перекусы.
- 3.** Недостаточное включение свежих овощей и фруктов в повседневный рацион.
- 4.** Применение готовых полуфабрикатов и фастфуда.
- 5.** Игнорирование сигналов голода и насыщения у ребёнка.



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Следуя перечисленным принципам, вы сможете обеспечить своему ребенку полноценное и сбалансированное питание, которое станет надежной базой для его успешного роста, развития и сохранения здоровья на протяжении всей жизни.

Помните, что забота о питании ребенка — это инвестиция в его счастливое и благополучное будущее!

