

## Образовательный маршрут

для совместной деятельности родителей с детьми в сети Интернет

«Путешествие в страну правильного питания».

Подготовила: Рыбаева Наталья Александровна



Уважаемые родители, представляю Вашему вниманию образовательный маршрут по теме "Здоровое питание". Этот образовательный маршрут посвящен ознакомлению ваших детей с правилами правильного питания и профилактикой заболеваний. Он позволит расширить кругозор. И самое главное: понимание простейших физиологических процессов, происходящих в организме человека, помогая детям, сформировать правильные привычки и отказаться от вредных.

Мы то, что мы едим, от правильного питания зависит наша жизнь. Здоровая еда для детей не менее важна, чем для взрослых. Молодому непоседливому организму нужно достаточное количество калорий и энергии на все занятия, с которыми ежедневно сталкивается ребенок. Необходимо спланировать рациональное питание для дошкольников. Правильный рост и развитие не могут происходить без разнообразных витаминов, минералов, микро- и макроэлементов, которые человек потребляет вместе с пищей.

### Шаг1. Витамины и микроэлементы.

Без достаточного количества полезных веществ невозможно правильное питание ребенка. Детскому организму нужны все витамины и минералы, такие как:

- Витамин А (ретинол) – для зрения, “витамин роста”;
- Витамины группы В – для поддержки физического и психологического здоровья;
- Витамин С, или аскорбиновая кислота – главный антиоксидант в человеческом организме;
- Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей;
- Витамин Е – для регенерации тканей, улучшает циркуляцию и свертываемость крови;

- Витамин Н (более известный как биотин) улучшает состояние кожи и волос;
- Витамин К влияет на свертываемость крови; его дефицит – очень редкое явление;
- Витамин РР регулирует окислительно-восстановительные процессы в организме;
- Натрий регулирует сердечную работу;
- Калий участвует в обмене веществ, помогает проводить импульсы и нервные сокращения;
- Магний – для обмена фосфора; в более старшем возрасте необходим для снижения кровяного давления;
- Фосфор – энергетический обмен, один из основных компонентов костной ткани;
- Кальций – главный микроэлемент для здоровья костей. Усваиваться кальцию помогает витамин D. Это вещество чрезвычайно важно для правильного формирования и укрепления скелета;
- Цинк – укрепление иммунитета;
- Железо – для здоровья крови, важная составляющая гемоглобина;
- Медь – кроветворение;
- Марганец активизирует действие ферментов;
- Молибден – против развития кариеса;
- Кобальт – участвует в обмене жирных кислот;
- Хром необходим для поддержания здорового уровня сахара в крови;
- Селен – антиоксидант, профилактика онкологических заболеваний;
- Йод нужен для работы щитовидной железы;
- Кремний придает коже и волосам упругость;
- Ванадий препятствует развитию кариеса у детей;
- Сера повышает устойчивость организма к токсинам;

Не нужно высчитывать точную потребность в том или ином веществе для ребенка, так как при соблюдении правил правильного питания для детей они произвольно будут поступать в достаточном количестве. Посмотрите вместе с детьми видеоролик о сбалансированном питании для детей. [https://youtu.be/0F\\_bbzvsCtw](https://youtu.be/0F_bbzvsCtw)

## Шаг2. Основные правила питания.

Соблюдение определенных правил поможет без труда научить ребенка правильно питаться, привить любовь к здоровой еде.

Самое главное в здоровом питании – разнообразие. Детское питание должно сочетать и продукты животного, и продукты растительного происхождения; как сырые, так и термически обработанные блюда.

Нельзя делать упор только на растительные, молочные или обезжиренные продукты. Своеобразная диета может нарушить развитие ребенка, способствовать чрезмерному повышению массы тела, развивать авитаминоз или другие отклонения.

Необходимо отказаться от острых приправ, кислых соусов, экзотических сочетаний или кулинарных изысков; все добавки должны быть максимально натуральные и мягкие по вкусу.

Маленьких детей нужно сначала заинтересовать едой, а только потом предлагать поесть. Придется подсуетиться с выбором посуды и сервировкой еды.

Потребность в еде изменяется по мере активности. В один день дошкольник может съесть столько же, сколько взрослый человек, а затем полностью отказаться от еды на весь следующий день. И это тоже норма.

На всех прогулках нужно иметь с собой достаточно воды. Лучше всего пить чистую питьевую воду, но сгодятся и травяные чаи без сахара, вода с добавлением кусочков фруктов или ягод. Не стоит пополнять водный запас магазинными соками, газировками или другими сладкими жидкостями.

Сладости – в умеренных количествах. Несмотря на то, что сладкое очень часто обожаемо среди детей, налегать на него не стоит: это чревато развитием кариеса, появлению лишнего веса, нарушении усвоения глюкозы. Важно помнить, что в конечном итоге мед, тростниковый сахар или фруктоза ничем не отличаются от обычного белого свекольного сахара. А также много глюкозы прячется в молочных продуктах и хлебобулочных изделиях.

Ребенок должен привыкнуть к регулярному питанию – 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Хотя бы 1-2 раза в день дети должны есть горячую домашнюю еду, чтобы избежать проблем с пищеварительной системой. Посмотрите с детьми обучающий мультфильм о здоровом питании. После просмотра побеседуйте с ребенком, спросите, какие питательные вещества находятся в продуктах.

<https://youtu.be/UdqCF0R2GrY>

Посмотрите с малышом мультфильм с любимыми персонажами Машей и Медведем. <https://youtu.be/-0A4ubf5UoY>

### Шаг3. Пищевая пирамида для детей

Специалистами была составлена пирамида питания, которая в процентном соотношении показывает, сколько человеку нужно употреблять белков, углеводов и жиров в течение дня. Она актуальна как для взрослых людей, так и для детей, поэтому при составлении детского меню обязательно следует изучить ступеньки пирамиды.

На вершине пищевой пирамиды для детей находится сливочное масло, очищенный рис, картофель и белый хлеб. Употребление этих продуктов стоит ограничить, но не исключить.

На ступень ниже – молочные продукты. Их в рационе ребенка должно быть умеренно.

Еще ниже – рыба, птица и мясо – основные источники белка. Есть животное мясо необходимо регулярно.

Далее – орехи и бобовые. Они являются источниками клетчатки, способствуют улучшению работы пищеварительной системы.

Пятую ступень пирамиды питания занимают овощи и фрукты. Они богаты витаминами и другими полезными веществами. Овощи и фрукты должны быть в меню детей каждый день в изобилии.

Шестая ступень – цельнозерновые продукты и растительные жиры. Предлагаю Вашему вниманию обучающий видеоролик. <https://youtu.be/kx98xgfkTrU>

### Шаг4. Вредные продукты для детей

Диетологи, кардиологи, гастроэнтерологи и другие специалисты узкого профиля давно пришли к выводу: чтобы жить долго и болеть редко – нужно питаться самыми простыми и максимально натуральными продуктами. Это вредные для человека продукты. Чупа - чупс, жевательные резинки, конфеты, от таких продуктов портятся зубы; сладкая газированная вода – от нее портится желудок и болит животик. Очень вредно грызть чипсы, и сухарики – т. к. в них много соли, и содержится много вредных веществ, таких как, различные ароматизаторы и красители. Ребята, запомните! Эти продукты можно кушать совсем чуть-чуть, а лучше и совсем отказаться от их употребления. Поиграйте с ребенком в игру и

попробуйте разобраться, что полезно для здоровья, а что нет.  
<https://learningapps.org/display?v=p54id1qvj>

Посмотрите вместе с детьми обучающие мультфильмы про пчелку Умняшу и очаровательного Лунтика. <https://youtu.be/UGIk5HhqnSA>

<https://youtu.be/UUWTjVOBxHQv>

### Шаг5. Готовим с детьми дома.

Готовить вместе с детьми очень весело, это еще и очень полезно: ребенок учится самостоятельности и ответственности, а мелкая моторика рук хорошо влияет на развитие памяти. После приготовления придется потратить на уборку чуть больше времени, чем обычно, но работа с любимым ребенком на кухне принесет огромное удовольствие. Предлагаю Вашему вниманию мастер - классы по приготовления блюд вместе с детьми. <https://yandex.ru/video/preview?filmId=4887043984554422005&reqid=1588107468804950-1827997350694081380600108-vla1-4143&text=%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80-%2B%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%2B%D0%B4%D0%B%D1%8F%2B%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%2B%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BC%2B%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%2B%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5>

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=17947266130533087207&text=%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80-%2B%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%2B%D0%B4%D0%B%D1%8F%2B%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%2B%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BC%2B%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%2B%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5>