

ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Пачинчик К.Ю.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель – *Валюк А.В., канд. пед. наук*

FEATURES OF THE NUTRITION REGIME OF PRESCHOOL CHILDREN FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Pachinchik K.Y.

Yanka Kupala State University of Grodno
Scientific Supervisor – *Valiuk A.V., Candidate of Pedagogical Sciences*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности режима питания для формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Здоровый образ жизни устанавливает качество жизни и долголетие. Сбалансированное питание является одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих правильное протекание процессов роста, развития и укрепления здоровья ребенка.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, режим питания, энергетическая ценность, воспитание, здоровье

Abstract. The article considers the features of the nutrition regimen for the formation of a healthy lifestyle of preschool children. A healthy lifestyle determines the quality of life and longevity. Balanced nutrition is one of the most significant factors ensuring the correct course of the processes of growth, development and strengthening of the child's health.

Keywords: preschool children, nutrition regimen, energy value, education, health

Введение. Физиологические особенности детей дошкольного возраста характеризуются интенсивной двигательной активностью, высокими темпами структурной и функциональной перестройки отдельных органов, в том числе пищеварительной системы. В связи с этим потребность детей данного возраста в основных пищевых веществах и энергии существенно увеличивается [1, с. 59-60].

Огромное значение в воспитании здорового образа жизни ребенка имеет строгое соблюдение режима дня. С этой целью необходимы единые требования к детям в семье. Зачастую эти требования не совпадают. Так, старания матери очень часто сводятся к нулю, если то, что она не разрешает, позволяют другие члены семьи. Также важно выработать у ребенка привычку в одно и то же время вставать, ложиться спать, принимать пищу, делать домашнее задание, играть на свежем воздухе, заниматься физическими упражнениями. Это способствует развитию условных рефлексов, выработке спокойного и уравновешенного характера. Когда режим становится для ребенка

регламентом, то он не является обременением ни для родителей, ни для самого ребенка. Важно понимать, что режим имеет воспитательное значение только в том случае, если он постоянно соблюдается.

Важным фактором правильного физического развития детей дошкольного возраста также является соблюдение оптимального режима питания. Нередко несерьезное отношение взрослых к питанию детей данного возраста приводит к появлению у них избыточного веса.

Цель исследования. Изучить особенности режима питания детей дошкольного возраста для формирования у них здорового образа жизни.

Материалы и методы. Анализ и синтез научно-педагогической литературы по теме исследования.

Основная часть. Здоровое питание – одно из фундаментальных условий формирования здоровья детей дошкольного возраста, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения [2, с. 80].

Для обеспечения нормального роста и развития детского организма необходимо сформировать у детей дошкольного возраста мотивацию к здоровому образу жизни, а также систему знаний, умений и навыков по соблюдению правил личной гигиены, здорового пищевого поведения. С этой целью, начиная с трехлетнего возраста ребенка следует учить правильно мыть руки; приучать к обязательности мытья рук после посещения туалета, перед и после еды; приучать полоскать полость рта после еды; у ребенка следует выработать навыки концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережевыванию пищи, неспешности и аккуратности в еде; сформировать навыки культуры питания – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды; не кушать пищу, упавшую на пол; не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи; не принимать пищу на ходу; убирать за собой стол.

Анализ научно-педагогической литературы позволил сделать вывод, что здоровое питание детей дошкольного возраста базируется на следующих принципах:

1. Обеспечение детей разнообразной пищей.

Для лучшего усвоения пищи, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной. Для удовлетворения потребностей, ребенок должен получать необходимое количество различных продуктов в определенном соотношении. Белковый компонент пищевого рациона формируется, прежде всего, за счет продуктов, являющихся основными источниками белков, к числу которых относятся молоко и молочные продукты, мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца. Сохраняют свое значение творог и сыр, содержащие не только полноценный белок, но также являющиеся основными источниками кальция и витамина В₂.

Жировой компонент рациона обычно формируется из сливочного и растительных масел. Растительное масло необходимо как источник

полиненасыщенных жирных кислот, не синтезирующихся в организме и поступающих только с пищей. Растительные масла также содержат витамин Е – основной природный антиоксидант. Основными источниками углеводов являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия, овощи и фрукты [3, с. 515-544].

2. Установление оптимального режима питания.

Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня. Правильный режим питания также предусматривает соответствующее распределение продуктов в течение суток. В первую половину дня в рацион ребенка рекомендуется включать продукты, богатые белком и жиром, которые дольше задерживаются в желудке и требуют большего количества пищеварительных соков. В то же время на ужин следует давать легкоусваиваемые продукты (овощи, фрукты, молочные, творожные, рыбные блюда), так как во время ночного сна процессы пищеварения замедляются и выделение пищеварительных соков уменьшается.

Целесообразно сохранить режим питания на протяжении всего дошкольного возраста. Часы приема пищи должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не должны превышать 15-30 минут. Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) – не менее 1,5 часов. Для приема пищи в режиме ребенка должно выделяться 20-30 минут.

3. Обеспечение соответствия энергетической ценности продуктов энергозатратам, а химического состава блюд – физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах.

Характер питания детей дошкольного возраста несколько отличается от питания взрослых, что объясняется, с одной стороны, тем, что растущий организм нуждается в большом количестве энергии, с другой стороны, особенностями желудочно-кишечного тракта детей, так как переваривающая сила пищеварительных соков у детей уступает переваривающей силе взрослых, вследствие чего детский организм легче поддается действию бактерий, попадающих в организм с пищей, и других вредных веществ. Рациональность питания определяется не только количеством и составом пищи, но и ее калорийностью и нормальным физическим развитием, соответствующим возрасту дошкольника. При этом больше всего калорий (50% суточного объема) потребляется во время обеда, 30% суточного объема во время двух завтраков и 20% – во время ужина [3, с. 515-544].

4. Выбор бережных методов кулинарной обработки продуктов.

Для приготовления блюд, рекомендуется использовать умеренные методы кулинарной обработки (отваривание, приготовление на пару, тушение, запекание, пассерование, припускание), обеспечивающих сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.

5. Обеспечение питания детей дошкольного возраста «безопасными продуктами».

В учреждениях дошкольного образования, в домашних условиях должны строго соблюдаться правила хранения и приготовления блюд. Приобретая продукты питания, необходимо обращать внимание на сроки изготовления, годности, условия хранения и целостность упаковки. Продукты, используемые в питании детей дошкольного возраста не должны содержать усилителей вкуса, искусственных красителей. Не рекомендуется включать в меню продукты, в состав которых входят добавки, повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения.

В дошкольном возрасте дети как «губки» впитывают и повторяют действия взрослых, выбирая, как правило, эталоном их формы поведения. Поэтому важной составляющей в процессе формирования привычки к здоровому питанию является соблюдение родителями принципов здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, став тем самым образцом для подражания для своих детей.

Заключение. Таким образом, питание детей дошкольного возраста является важным аспектом их развития, настроения и самочувствия. Современным родителям следует помнить, что одним из факторов состояния здоровья и правильного развития, устойчивость организма к условиям внешней среды, развитие интеллекта, центральной нервной системы, является питание. Для полноценного развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста необходимо соблюдать принципы здорового питания, основными из которых являются сбалансированность и полноценность пищевого рациона, максимальное его разнообразие, соблюдение правильного режима, достаточное, адекватное потребностям растущего организма поступление пищевых веществ и энергии.

Список литературы:

1. Антонова, О. В. Усвоение ребенком социального опыта в период перехода из дошкольного в младший школьный возраст / О. В. Антонова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Бирск, 2002. – С. 59-60.
2. Безруких, М. М. Формула правильного питания / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева // Методическое пособие. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
3. Конь, И. Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей / И. Я. Конь // Физиология роста и развития детей и подростков. – 2000. – С. 515-544.