

Правильное питание это важно в формировании крепкого иммунитета

Каждый родитель заботится о том, чтобы ребенок развивался гармонично и сохранял крепкое здоровье в период крепких морозов и сезонных простуд. Эта забота напрямую связана с организацией питания ребенка, так как иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Кишечник является одним из важнейших органов иммунной системы. Существуют продукты способные укрепить защитные функции организма, а есть такие, которые вызывают преждевременное старение клеток, воспалительный процесс, хронические и онкологические заболевания всего организма. Поэтому обеспечив себе правильное питание, вы сможете естественным образом укрепить иммунитет, не прибегая к иммуностимуляторам.

Правильное и сбалансированное питание учитывает особенности и потребности растущего организма. Оно должно обеспечивать достаточным количеством энергии (калорий), которое будет восполнять энергетические затраты, обеспечивать достаточным поступлением белков, углеводов, жиров, минералов, витаминов, соответствовать возрастным нормам, укреплять иммунитет и нормализовать вес.

Питание в детском саду строится с учетом всех необходимых потребностей организма. Оптимальное количество приемов пищи 4-5 раз в день небольшими порциями в одно и то же время, имеет ряд преимуществ: нет чувства голода, постоянное поступление энергии, облегчается работа системы желудочно-кишечного тракта, питание по часам способствует пищеварительной системе своевременно выделять свой секрет для улучшения усвоения пищи.

Рассмотрим рекомендуемую схему питания. Завтрак – с 7 до 9 утра. К приему пищи допускаются яйца, сосиски, картофельное пюре, молочные каши, бутерброды с маслом. Обед – с 11.30 до 13.30 рекомендовано обязательно первое блюдо 200-250 мл, мясное блюдо 70-90 гр., гарнир из круп 150 гр, овощи до 100 гр., напиток. Для взрослого человека общий вес продуктов и напитков в обед составляет ок.900 гр., для ребенка 750 гр. Ужин 16.30-18.30 кисломолочные продукты, творог, рыба, мясо птицы, нежирное мясо птицы, крупяные каши, овощные салаты, тушеные, запеченные на пару овощи, фрукты. Нежелательные продукты на ужин белый хлеб, сладкое, жаренное и копченое жирное мясо – может стать причиной бессонницы и гастрита. Также для поддержания иммунитета и хорошей перистальтики кишечника, его здоровой микрофлоры не употреблять

газированные напитки, сладкое, мучное, жареное и чипсы в больших неконтролируемых количествах.

Для того чтобы дети в период адаптации быстрее адаптировались к кухне детского сада, всегда читайте меню. Старайтесь дома готовить ту комбинацию продуктов, которая зарекомендовала себя в дошкольном учреждении на протяжении долгих лет.

Для поддержания здоровья и крепкого иммунитета питание должно быть разнообразным, сбалансированным, включать в себя мясо, печень, птицу, рыбу, яйца, кисломолочные продукты, крупы, овощи, фрукты, зелень, орехи, натуральные соки и морсы. Продукты быстрого питания следует исключить, так как они содержат консерванты, красители и другие не нужные составляющие в составе, не нужные и не полезные для организма, это касается различных десертов, перед употреблением прочитайте состав.

Воспитатель: Карпова Т.А.

