

**Образовательный маршрут  
для совместной деятельности родителей с детьми  
по теме:  
«Продукты питания» для детей 2-3 лет**

Разработала: Абсалямова А.А.

**Уважаемые родители**, представляю Вашему вниманию образовательный маршрут по теме **"Продукты питания"**.

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. 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)

## **Шаг 2. 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 подсуесться 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 свеклового 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>

### **Шаг 3. 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 исключать.

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>

### **Шаг 4. 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.

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/UUWTjVQBxHQv>

### **Шаг 5. 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>